

Anapanasati
Atención en la Respiración
Develando los Secretos de la Vida:
Un Manual para Principiantes Serios
Por Buddhadasa Bhikkhu

Traducido al español por
Yin Zhi Shakya, OHY

Revisado por: Guillermo Stilstein
I Ken Taku Ya Ful – desde
la Sangha Budista Zen 'Viento del Sur',
Buenos Aires, Argentina
Año 2010



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	3
DEDICACIÓN Y VOTOS DE ESTE TRABAJO DHAMMÁTICO DE TRADUCCIÓN:.....	6
ANAPANASATI	7
ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN	7
Develando los Secretos de la Vida:	7
Un Manual Para Principiantes Serios.....	7
PREFACIO PARA LA SEGUNDA EDICIÓN.....	7
PREFACIO PARA LA TRADUCCIÓN DEL EDITOR.....	8
Bienvenido a la Atención con la Respiración	8
RECONOCIMIENTOS.....	13
NOTAS TEXTUALES.....	14
SOBRE EL LIBRO, EL AUTOR Y LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL	16
Sugerencia para la lectura de este documento	16
PRIMERA CHARLA: ¿POR QUÉ EL DHAMMA?.....	17
"¿POR QUÉ EL DHAMMA?"	17
(1) EL DHAMMA Y LOS SECRETOS DE LA VIDA	17
(5) EL DHAMMA: LOS CUATRO ASPECTOS	17
(8) DESARROLLANDO LA VIDA MÁS ALLÁ DE DUKKHA	18
(15) LA CLASE DE ANAPANASATI QUE NECESITAMOS	20
(19) LAS CUATRO COSAS QUE DEBEMOS CONTEMPLAR	21
(21) ETAPA UNA: CUERPO DE CARNE Y SANGRE Y CUERPO DE RESPIRACIÓN	21
(24) ETAPA DOS: NUESTROS AMOS LOS SENTIMIENTOS	23
(29) ETAPA TRES: LA MENTE SUTIL	25
(32) ETAPA CUATRO: COMPRENDIENDO EL DHAMMA SUPREMO	26
(36) CHARLA SEGUNDA: CÓMO COMENZAR/INTRODUCCIÓN.....	28
(37) PREPARACIONES FÍSICAS	28
(40) EL TIEMPO Y EL MAESTRO.....	29
(42) POSTURA SENTADA.....	30
(45) OJOS CALMADOS Y CONCENTRADOS.....	32
(48) SIGUIENDO LA RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN.....	33
(50) MUCHAS CLASES DE RESPIRACIÓN	34
(55) PASO UNO: LA RESPIRACIÓN LARGA	36
(60) PASO DOS: LA RESPIRACIÓN CORTA	37
(64) LA RESPIRACIÓN APARTA/AHUYENTA LAS EMOCIONES.....	38
(67) CHARLA TERCERA: CALMANDO EL KAYA.....	39
(68) PASO TRES: EXPERIMENTANDO TODOS LOS CUERPOS.....	39
(72) LOS TRES SIGNIFICADOS DE SANKHARA	40
(75) EXPERIMENTANDO SANKHARA	41
(78) PASO CUATRO: CALMANDO LA RESPIRACIÓN	42
(81) CINCO TRUCOS DIESTROS	43
(83) UNA IMAGEN MENTAL APARECE.....	44
(85) LA IMAGEN FINAL	45
(87) LA CONCENTRACIÓN PERFECTA	46
(89) EN LA CIMA.....	47
(90) ES FÁCIL CUANDO.....	48
(91) CHARLA CUATRO: DOMINANDO A VEDANA	49
(95) PITI NO ES TRANQUILIDAD	50
(98) ESTUDIEN EL SABOR DE PITI.....	51
(101) SUKHA CALMA LA MENTE	52



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

(106) EXPERIMENTANDO LA MENTE-CONDICIONADORA.....	53
(109) AMIGOS Y ENEMIGOS	54
(113) CALMANDO LOS SENTIMIENTOS	55
(115) EL MÉTODO DE LA CONCENTRACIÓN.....	55
(117) EL MÉTODO DE LA SABIDURÍA.....	56
(120) ¿POR QUÉ PREOCUPARSE?.....	58
(121) CHARLA QUINTA: CONTEMPLANDO EL CITTA.....	58
(124) ¿CORRUPTA/CONTAMINADA O NO?.....	59
(129) ¿COMÚN O NOBLE?	61
(133) CONOCIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS	62
(134) DELEITANDO LA MENTE	62
(136) DELEITADA POR EL DHAMMA.....	63
(139) CONCENTRANDO LA MENTE	64
(141) ESTABILIDAD—PUREZA—ACTIVIDAD.....	65
(146) LIBERANDO LA MENTE	66
(149) CUATRO CLASES DE APEGO.....	67
(152) CHARLA SEXTA: EL SUPREMO.....	69
(154) LA IMPERMANENCIA DE ANAPANASATI	69
(155) ALGO MÁS QUE LA IMPERMANENCIA	70
(157) LA DISOLUCIÓN DEL APEGO	72
(160) LA EXTINCIÓN DE <i>DUKKHA</i>	73
(163) DEVOLVIÉNDOLO TODO	74
(165) ABANDONANDO/RENUNCIANDO A LA CARGA DE LA VIDA.....	75
(167) LA EMANCIPACIÓN SUPREMA	76
(168) CHARLA SÉPTIMA: LOS BENEFICIOS SUPREMOS.....	76
(170) <i>KAYA</i> : ENFRIANDO LAS EMOCIONES.....	77
(171) <i>VEDANA</i> : DETENIENDO EL GIRO	77
(173) <i>CITTA</i> : TRABAJANDO CORRECTAMENTE	79
(174) DHAMMA: DOS HECHOS BÁSICOS	79
(175) LOS DHAMMAS DE LOS CUATRO CAMARADAS	80
(176) PRACTICANDO LAS VERDADES FUNDAMENTALES	81
(178) EL CORAZÓN DE LA TRIPLE GEMA	82
(179) EL BUDISMO EN SU TOTALIDAD.....	82
(181) <i>NIBBANA</i> AQUÍ Y AHORA	83
(183) LA ÚLTIMA RESPIRACIÓN O EL ÚLTIMO SOPLO	85
(185) APÉNDICES	86
APÉNDICE A: LAS CINCO NECESIDADES DE LA VIDA	86
(A.2) MODO DE VIVIR.....	87
(A.5) LAS NECESIDADES MATERIALES.....	88
(A.9) CERCA DE LA NATURALEZA	89
(A.13) LA NECESIDAD MENTAL	90
(A. 16) APÉNDICE B: ¿QUE ES ANAPANASATI?	91
(B.2) SATIPATTHANA ES ANAPANASATI.....	91
(B.4) VERSIÓN CONDENSADA.....	93
(B.6) <i>KAYANUPASSANA</i>	94
(B.11) <i>VEDANANUPASSANA</i>	96
(B.16) <i>CITTANUPASSANA</i>	97
(B.17) <i>DHAMMANUPASSANA</i>	97
(B. 18) APÉNDICE C: EL SAMADHI-BHAVANA EN EL BUDISMO.....	98
(C. 2) EL MÉTODO DEL ATAJO PARA LAS PERSONAS ORDINARIAS	99
(C. 4) EL SISTEMA COMPLETO DEL BUDA	99
(C. 7) NUESTRO DEBER SUPREMO.....	100
(C. 9) NADA EXCEDENTE	101



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

(C. 10) APÉNDICE D: SINOPSIS DEL TRADUCTOR.....	102
(D. 1) LA EVOLUCIÓN NATURAL/LA PRÁCTICA INTENCIONAL.....	102
(D. 5) UN PASO A LA VEZ, POR FAVOR Y COMIENCEN AL PRINCIPIO	104
(D. 9) EL CAMINO MEDIO DEL NO-APEGO	105
(D. 13) PACIENCIA Y PROGRESO	106
(D. 18) COMENZANDO: ESTABLECIENDO SATI.....	107
(D. 25) TRUCOS PARA AYUDAR A SATI	110
(D. 28) RESPIRACIONES LARGAS Y CORTAS	110
(D. 33) PASO TRES: UN OBJETO NUEVO.....	112
(D. 36) LA VIDA ES MEDITACIÓN.....	112
(D. 38) 16 PASOS PARA TODO	113
(D. 41) APÉNDICE E: EL DISCURSO DE LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN (ANAPANASATI SUTTA)	115
INTRODUCCIÓN	115
LA COMUNIDAD DE BHIKKHUS	116
ATENCIÓN CON LA RESPIRACIÓN	118
PRIMER CUARTETO	119
SEGUNDO CUARTETO	119
TERCER CUARTETO	120
CUARTO CUARTETO.....	120
LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN (satipatthana)	121
LOS SIETE FACTORES DEL DESPERTAR (Bojjhanga)	123
CONOCIMIENTO Y LIBERACIÓN	125
GLOSARIO	127
SUGERENCIAS DE LECTURAS EN INGLÉS	138
Para más información sobre Buddhādāsa Bhikkhu, contacte a:	138
ACERCA DEL AUTOR.....	139
Final del Documento	139
APÉNDICE EXTRA DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL	140
Anguttara Nikaya: Colección de discursos agrupados numéricamente.....	140
AN 1,11-20 NIVARANAPPAHANAVAGGA - CAPÍTULO SOBRE EL ABANDONO DE LOS OBSTÁCULOS	140
Espacio para las anotaciones del lector:	144



Dedicación y Votos de Este Trabajo Dhammático de Traducción:



El mérito (la gracia y bendiciones) de este trabajo de traducción esta dedicado a la transferencia completa para todos los colaboradores y lectores de la 'Página Web Acharia' y para todos los seres vivientes en el Universo, de forma que puedan saludablemente comprender y llegar a ser conscientes de la gentileza ilimitada, la compasión, el júbilo gentil, la ecuanimidad y la renunciación.



"A los innumerables seres tomo el voto de liberar, a las ignorancias que surgen sin fin tomo el voto de extinguir, en las incontables puertas del Dharma, tomo el voto de entrar, al Tao de Buddha, más allá del logro, tomo el voto de expresar en su totalidad."



En resumen, dedicamos todo el mérito acumulado en el compartir este Dhamma a todos los seres capaces de comprender las Cuatro Nobles Verdades en este mismo tiempo de vida. Para los que luchan, que puedan alcanzar.

**Rev. Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
sábado, 13 de febrero de 2010**



ANAPANASATI

ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Develando los Secretos de la Vida:

Un Manual Para Principiantes Serios

PREFACIO PARA LA SEGUNDA EDICIÓN

Esta edición incluye una traducción completa del “Discurso Atención con la Respiración” (**Apéndice E**). Nosotros hemos añadido pasajes introductorios que se habían dejado a un lado en la primera edición También se ha incluido las notas de Ajahn Buddhadasa sobre los discursos. El discurso completo¹ y las notas le proveerán al lector un material enriquecido y un sumario apropiado a este libro y a toda la práctica del Dhamma. El resto del texto se ha dejado sin cambiar, excepto las correcciones de la impresión/tirada y los errores ortográficos. Les extendemos nuestras gracias a todos los que han hecho posible esta edición.

Santikaro Bhikkhu
Suan Mokkhabalarama
Diciembre 2531 (1988)

¹ **Nota de la traductora al español:** como este documento está basado o es la copia de las palabras de Buddhadasa Bhikkhu en sus discursos o conferencias o charlas sobre **Anapanasati**, a veces encontraremos en el curso de la lectura que hay frases que se repiten, y es mi percepción del significado que no es por un error de la transcripción sino porque el Maestro parece que quiso enfatizar lo que estaba diciendo, ya que sucede muchas veces. Como lo dijo, así mismo se ha transcrito.



PREFACIO PARA LA TRADUCCIÓN DEL EDITOR

Bienvenido a la Atención con la Respiración

La Atención con la Respiración es una técnica de meditación de anclaje. En nuestra respiración, hay un instrumento exquisito que se usa para explorar la vida a través de la atención sutil y la investigación activa de la respiración y la vida. La respiración es vida, detener la respiración es morir. La respiración es vital, natural, algo que calma y nos instruye e ilumina. Es nuestra compañera constante. Dondequiera que vayamos, todo el tiempo, la respiración sostiene la vida y provee la oportunidad (o desarrollo espiritual). En practicar la atención en y a través de la respiración, desarrollamos y fortalecemos nuestras habilidades y cualidades espirituales. Aprendemos como relajar el cuerpo y calmar la mente. A medida que la mente se aclara y aquieta, investigamos como la vida, como el cuerpo y la mente se clarifican y desarrollan. Descubrimos la realidad fundamental de la existencia humana y aprendemos a vivir nuestras vidas en armonía con esa realidad. Y todo mientras estamos anclados en la respiración, nutridos y sostenidos por la respiración, calmados y balanceados por la respiración, sensibles a la inhalación y exhalación. Esta es nuestra práctica.

La Atención de la Respiración es el sistema de meditación o la práctica o cultivación mental (***citta-bhavana***) frecuentemente practicada y más frecuentemente enseñada por el Buda Gautama. Por más de 2500 años, esta práctica ha sido preservada y transmitida a lo largo del tiempo. Ella continúa siendo una parte vital de las vidas de los Budistas practicantes en Asia y alrededor del mundo. Prácticas similares se encuentran también en otras tradiciones religiosas. De hecho, formas de Atención con la Respiración predatan antes de la aparición del Buda. El Buda las perfeccionó para incorporar e incluir sus más profundas enseñanzas y descubrimientos. Consecuentemente, la forma detallada de la Atención en la Respiración que él enseñó guía a la comprensión del potencial superior de la humanidad—la iluminación. Ella también tiene otros frutos y ofrece algo—de términos inmediatos y extendidos, mundanos y espirituales—a las personas de todas las etapas en el desarrollo espiritual.

En el lenguaje Pali de las escrituras Budistas a esta práctica se le llama “**Anapanasati**”, que significa “atención con las inhalaciones y exhalaciones de la Respiración”. El sistema de práctica completo se describe en los textos Pali y además en sus comentarios. A través de los años, una literatura extensa se ha desarrollado. El Venerable Ajahn Buddhadasa, para su propia práctica, se ha dirigido a estas fuentes, especialmente a las palabras del Buda. De su experiencia, él ha dado una amplia variedad de explicaciones



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

acerca de cómo y por qué practicar la Atención con la Respiración. Este libro contiene alguno de sus más recientes charlas acerca de esta práctica de meditación.

Las conferencias incluidas aquí fueron escogidas por dos razones. Primera, ellas fueron ofrecidas a los Occidentales que asistieron a los cursos mensuales de meditación en Suan Mokkh. Al hablarles a los meditadores occidentales, Ajahn Buddhadasa usó un acercamiento directo y no superfluo. Él, no necesitaba hablar sobre los intereses culturales de la tradición de los Budistas Tailandeses. En su lugar, prefirió tener una actitud científica, racional y analítica. Y en vez de limitar la instrucción a los budistas, enfatizó la humanidad natural y universal de **Anapanasati**. Además, destacó los trabajos para responder a las necesidades, dificultades, preguntas y habilidades de los meditadores principiantes Occidentales, especialmente a nuestros invitados en Suan Mokkh.

Segundamente, este manual está dirigido a los “principiantes serios”. Por “principiante” queremos decir, las personas que son prácticamente nuevas a esta práctica y su teoría. Algunos han comenzado ahora, mientras otros tienen alguna experiencia práctica pero carecen de información acerca de dónde y cómo desarrollar su práctica más adelante. Ambos pueden beneficiarse de las instrucciones claras concernientes a su situación actual y de la perspectiva en general. Por “serio” queremos decir, esos que tienen un interés profundo en lugar de una curiosidad vana. Ellos leerán una y otra vez este manual cuidadosamente, pensarán/considerarán esta información adecuadamente y aplicarán el resultado entendiendo con sinceridad y compromiso. Aunque algunas personas les gusta pensar que no tenemos que leer libros acerca de la meditación, que solamente tenemos que hacerla, debemos ser muy cuidadosos en saber que es lo que tenemos que hacer. Debemos comenzar con alguna fuente de información, suficientemente clara y completa, de forma que podamos practicar con sentido. **Si no vivimos con un maestro competente y cerca de uno, un manual como este es necesario.** El principiante necesita una información suficientemente simple para tener una **visión** clara del proceso completo, por lo menos requiere detalles suficientes para convertir la **visión** en realidad. Este manual debe proveer el balance propio. Aquí hay suficiente guía para una práctica exitosa, pero no muy complicada y abrumadora. Aquellos que son serios encontrarán lo que necesitan sin mucha dificultad.

La parte principal de este manual se ha obtenido de una serie de conferencias ofrecidas durante nuestro curso de meditación en septiembre de 1986. Para este curso, Ajahn Poh (el Venerable Bodhi Buddhaddhammo, el fundador de estos cursos y el Abate de Suan Mokkh) le pidieron a Ajahn Buddhadasa que ofreciera directamente la instrucción en la meditación. Cada

mañana, después del desayuno, los retirantes se reunían en "the Curved Rock" (la Roca de la Curva), el área exterior de conferencias de Suan Mohn. El Venerable Ajahn hablando en tailandés, con su traductor interpretando al inglés. Las charlas fueron grabadas y muchas personas, extranjeros y tailandeses, pidieron copias de la serie.

En años anteriores, Khun Wutichai Taweeksakiriphol y el Grupo de Estudio y Práctica del Dhamma le pidieron al Venerable Ajahn permiso para publicar las dos versiones, inglesa y tailandesa. Cuando los tapes fueron copiados, sin embargo, sucedió que la interpretación original en inglés era inapropiada para su publicación. Contenía inexactitudes y era innecesariamente repetitiva. Por lo tanto, se le revisó al intérprete original su primer intento, o podríamos decir se tradujo de nuevo. Esta nueva traducción se acercaba mucho más a la original en tailandés, aunque algunas adiciones se habían mantenido. Cualquiera que compare esta versión con los tapes o grabaciones, apreciará la mejoría.

En el curso de la revisión y preparación, decidimos agregar material para hacer el manual más completo. En charlas más recientes, Ajahn Buddhadasa ha discutido perspectivas sobre Anapanasati que no estuvieron cubiertas en las charlas de septiembre. Los apéndices A, B y C son selecciones de tres de estas charlas, con las partes que repite el material cubierto en las charlas anteriores que se editaron. Esta nueva información enfatiza el significado y propósito de **Anapanasati**. El Apéndice **D** es una revisión sustancial de una charla ofrecida por el intérprete como sumario de siete conferencias del Venerable Ajahn. El Apéndice **E** deja la última palabra con nuestra inspiración principal y nuestra fuente original—el discurso de la "Atención en la Respiración del Señor Buda (*Anapanasati Sutta*)". El corazón del texto fundamental para este sistema de meditación se presenta aquí en una nueva traducción. Esperamos que esta simplicidad exquisita y honestidad de las palabras del Bendito unan todas las explicaciones previas en un enfoque claro. Por supuesto, ese enfoque debe ir dirigido o tener por meta solamente al único y verdadero propósito que hay en la vida—el **nibbana**.

Si todavía no se han sentado y 'observado' vuestra respiración, este libro señalará el por qué ustedes deben hacerlo y cómo deben hacerlo. Todavía, hasta que traten y sigan tratando, será imposible entender completamente estas palabras. Así que lean este libro completamente, por lo menos una vez, o de lo contrario tomará muchas veces captarle la idea general o la sustancia a la práctica. Entonces, mientras practiquen, lean y releen las partes más pertinentes a lo que están haciendo y van a hacer. Esas palabras devendrán tangibles solamente a través de aplicarlas, y consecuentemente reforzarlas les guiará a un desarrollo más seguro. Ustedes necesitan suficiente entendimiento intelectual para estar claros acerca de lo que

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

necesitan hacer y como hacerlo. Mientras se enfocan en los requerimientos inmediatos del aprendizaje de hoy, no pierdan de vista el pasaje en general, la estructura, el método y la meta. Entonces practicarán con confianza y éxito.

En adición a su propósito principal, enseñar como practicar Anapanasati correctamente, este manual sirve un propósito que pasará inadvertido para el lector casual. Por otra parte, con el estudio cuidadoso que se ha propuesto en los párrafos anteriores, ustedes descubrirán que cada enseñanza central del Budismo se menciona aquí—el Budismo verdadero en su forma pura. Este libro, entonces, provee un perfil o resumen de las enseñanzas esenciales. En esta forma nuestro estudio intelectual se integra ordenadamente con nuestra práctica del cultivo mental. Porque, ¿cómo podrían las dos estar separadas? Para entender completamente nuestra práctica, debemos hacer nuestra tarea o asignación Dhammática, y viceversa.

Teniendo las dos en un solo lugar, ayuda a esos que están confusos acerca de qué y cuánto estudiar. Simplemente asegúrense que entienden todas las cosas que se han presentado/discutido aquí, eso es suficiente.

Los beneficios de una práctica correcta y sostenida de la meditación Anapanasati son numerosos. Algunos son específicamente religiosos y otros son mundanos. Aunque Ajahn Buddhadasa los cubre extensamente en las siete conferencias, nosotros debemos mencionar aquí al principio unos cuantos. Primero, Anapanasati es buena para nuestra salud, ambas, física y mental. Una respiración larga, profunda y pacífica es buena para el cuerpo. Una respiración propia nos calma y ayuda a dejar ir la tensión, a bajar la presión sanguínea alta, a dejar ir el nerviosismo, y a evitar las úlceras, que arruinan muchas vidas en estos días. Nosotros podemos aprender el acto simple y bello de sentarse en quietud y calma, vivos en la respiración, libre de estrés, preocupaciones y ajeteo. Esta calma gentil se puede mantener en nuestras otras actividades y nos permitirá hacer todo con más gracia y destreza.

Anapanasati nos conduce al toque con la realidad y la naturaleza. Frecuentemente vivimos en nuestras cabezas—ideas, sueños, memorias, palabras y todo eso. Así que no tenemos la oportunidad inclusive de entender nuestros propios cuerpos, porque nunca tomamos el tiempo para observarlos (excepto cuando la excitación/emoción de la enfermedad y el sexo ocurre). En Anapanasati, a través de la respiración, devenimos sensibles a nuestros cuerpos y su naturaleza. Nos colocamos en esa realidad básica de la existencia humana, que provee la estabilidad que necesitamos para arreglarnos sabiamente con los sentimientos, emociones, pensamientos,

memorias y todo el resto de nuestro **condicionamiento**² interno. **Ya no nos desaprovechamos más de esas experiencias, las aceptamos por lo que son y aprendemos las lecciones que nos tienen que enseñar.** Comenzamos a aprender qué es que, lo que es verdadero y lo que no es, lo que es necesario y lo innecesario, lo que es conflicto y lo que es paz.

Con Anapanasati aprendemos a vivir en el momento presente, el único lugar que uno puede verdaderamente vivir. Habitar en el pasado, que ha muerto, o soñar en el futuro, que trae muerte, no es verdaderamente vivir como un ser humano debe hacerlo. Cada respiración, sin embargo, es una realidad viviente en lo infinito o ilimitado aquí y ahora. Estar alerta o atento es vivir, listo para crecer en y con lo que llega próximamente

Por ultimo, en cuanto a lo que esta breve discusión atañe, Anapanasati nos ayuda y facilita a dejar ir el egoísmo que destruye nuestras vidas y el mundo. Nuestras sociedades y el planeta están torturados por la falta o carencia de paz. El problema es tan serio que incluso los políticos y los militares-industriales pagan las consecuencias. Todavía, no se ha hecho mucho para hacer florecer la paz genuina. Simplemente acercamientos externos (y superficiales) se han tomado, mientras que el origen del conflicto está en nuestro interior, en cada uno de nosotros. El conflicto, la fricción, la lucha y la competencia, toda la violencia y el crimen, la explotación y la deshonestidad, surge de nuestra motivación/determinación centrada en nosotros mismos, que ha nacido de nuestro pensamiento egoísta. Anapanasati nos llevará a lo profundo de este horrible 'yo' y 'lo mío' que produce el egoísmo. No hay necesidad de gritar por paz cuando simplemente lo que necesitamos es respirar con atención sabia.

Muchas personas que comparten nuestra aspiración por la paz, en ambos, en los corazones individuales y en el mundo que compartimos, visitan a Suan Mokkh. Nosotros les ofrecemos este manual a ellos y a todos los demás que buscan el camino de paz del Señor Buda, que aceptan el deber y el gozo de todos los seres humanos. Esperamos que este libro enriquezca vuestra práctica de Anapanasati y vuestra vida. Que todos comprendamos el propósito para el cual hemos nacido.

Santikaro Bhikkhu
Suan Mokkhabalarama
Año Nuevo de 2531 (1988)

² **Condicionar:** Convenir una cosa con otra. Hacer depender una cosa de alguna condición. [Significado tomado del diccionario Aristos Ilustrado de la lengua Española].

RECONOCIMIENTOS

Los proyectos dhammáticos nos dan las oportunidades de reunirnos en un trabajo meritorio y al servicio de nuestros camaradas en nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Un número de amigos han donado su energía, tiempo y destrezas gratuitamente. Aunque no hay mejor recompensa que la satisfacción y la paz que llega de hacer nuestro deber en el Dhamma, no obstante, nos gustaría reconocer y bendecir sus contribuciones.

El manuscrito tailandés fue preparado por Jiaranai Lansuchip. El manuscrito inglés fue preparado por Supis Vajjanarat y editado la primera vez por Pradittha Siripan.

Dhammakamo Bhikkhu, Viriyanando Bhikkhu, John Busch, Kris Hoover y Mae Chi Dhammadinna ayudaron a corregir la ortografía en la versión inglesa.

La mecanografía al inglés y al tailandés la hizo Supis Vajjanarat.

Las tareas misceláneas fueron realizadas por Wutichi Taveesaksiriphol y Phra Dusadee Metamkuro.

Los fondos para la primera impresión de este manual fueron donados por Dr. Priya Tasatiapradit, Amnuey Suwankiri, Supis Vajjanarat, y el Grupo de Estudio y Práctica del Dhamma.

Ajahn Poh (Bodhi Buddhadhammo) y Ajahn Runjuan Indrakamhaeng de Suan Mokkh han nutrido y guiado el ambiente donde estas conferencias y este libro han surgido.

Ajahn Buddhadasa, en acuerdo con el propósito del Bendito, nos da el ejemplo y la inspiración para una vida de servicio en el Dhamma, que nosotros humildemente tratamos de emular en formas tales como organizar este manual.

Y por último, la Sra. Pratum Juanwivat suministró su amistad y material de ayuda (papel, plumas, copias de fotos, medicina, comida) que se necesitó para mantener la vida del traductor y el trabajo en desarrollo y progreso.

Phra Dusadee Metamkuro
Suan Mokkhabalarama
Chaiya, Surat Thani, Thailand
Duodécimo Mes Lunar 2530 (1987)

NOTAS TEXTUALES

TÉRMINOS PALI: Ajahn Buddhadasa siente que los estudiantes comprometidos con el Dhamma deberían familiarizarse y profundizar su entendimiento de los términos Pali importantes. Las traducciones frecuentemente pierden mucho de su significado original (ejemplo, **dukkha**). A través de aprender los términos Pali, podemos explorar los significados diferentes y las connotaciones que surgen en diferentes contextos. Aquí los encontrarán explicados y algunas veces traducidos (aunque no siempre en la misma forma) ambos, en el texto y en el glosario.

Pali tiene inflexiones en singular y en plural pero el tailandés no. Los términos Pali-Tailandeses aquí se usan como en el inglés “sheep” [ovejas-plural y singular], algunas veces con un artículo y otras veces no. Dependiendo del contexto y el significado, ustedes pueden decidir que caso es apropiado: singular, plural, ambos o innumerables.

Generalmente, los términos Pali se *italizan* [en español se ha escogido escribirlos en **letra oscura** la mayoría de las veces]. Unos cuantos de los términos más frecuentes e importantes, especialmente esos que son difíciles de traducir o convertir al inglés/español, no se han italizados o escritos en letra oscura. Esas son palabras que llenan los espacios en el lenguaje inglés, así que las ofrecemos como adiciones a los diccionarios del inglés. Algunas de estas palabras son: Buda, Dhamma, Sangha, Anapanasati, dhamma y dukkha.

Los caracteres Pali y tailandeses no usan letra mayúscula. En general, sólo usamos letra mayúscula en los términos Pali cuando ellos son la primera palabra de la oración. Las excepciones son algunas de las palabras que no se han italizado.

NUMERACIÓN: Las versiones tailandesa e inglesa de este trabajo han sido publicadas casi simultáneamente. Para facilitar una referencia fácil entre las dos, y para las cintas grabadas o tapes, hemos numerado cada pasaje hablado. En el original, Ajahn Buddhadasa algunas veces habla solamente una oración o dos y entonces hace una pausa para darle tiempo al intérprete que traduzca a la audiencia.

Otras veces él habla extensivamente antes de darle al intérprete una oportunidad. Se le ha dado a cada uno de estos pasajes su propio número. Cuando en el texto nos referimos a esto pasajes, estos se han designado con una letra ‘**P**’ en mayúscula (cuando nos referimos a las páginas usamos una

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

'p' en minúscula). Los Apéndices **A**, **S**. y **C** están numerados en la misma forma, pero no corresponden exactamente a las cintas grabadas o tapes, porque algunos pasajes se han omitido. El Apéndice **D** está numerado aunque difiere grandemente del tape y no está incluido en la versión tailandesa.

Notas al Pie: Todas han sido añadidas por el traductor.

SOBRE EL LIBRO, EL AUTOR Y LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

Título original: ANAPANASATI – MINDFULNESS WITH BREATHING – Unveiling the Secrets of Life: a Manual for Serious Beginners.

Autor: Buddhādāsa Bhikkhu

Traductor al Inglés: Santikaro Bhikkhu - Suan Mokkhabalarama - New Year's 2531 (1988)

Traducción al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY – Miami, FL USA – Año 2010

Revisión gramatical de la traducción al español por Guillermo Stilstein - [Ken Taku Ya Fu] – desde la Sangha Budista Zen 'Viento del Sur' - Buenos Aires, Argentina - Año 2010

Traducido de la Página Web: 'What the Buddha Taught':

<http://www.what-buddha-taught.net/>

[http://www.what-buddha-taught.net/Books3/Bhikkhu Buddhadasa Anapanasati Mindfulness with Breathing.htm](http://www.what-buddha-taught.net/Books3/Bhikkhu_Buddhadasa_Anapanasati_Mindfulness_with_Breathing.htm)

Sugerencia para la lectura de este documento

Se sugiere que primero le den una revisada al **Glosario (Pág. 127)**, para familiarizarse con los términos Pali que se encuentran en él. Lean el texto despacio para su mejor comprensión. Muchas gracias. Yin Zhi Shakya, OHY

PRIMERA CHARLA: ¿POR QUE EL DHAMMA?

"¿Por qué el Dhamma?"

Antes de responder esta pregunta necesitamos entender el significado del Dhamma. Entonces las razones por las que debemos estudiar y practicar el Dhamma se pueden discutir.

(1) EL DHAMMA Y LOS SECRETOS DE LA VIDA

Una explicación de la palabra Dhamma fácil de comprender es "el secreto de la naturaleza que se debe entender para desarrollar la vida con el beneficio mayor posible".

(2) Desarrollar la vida hasta el nivel supremo significa alcanzar una etapa de vida libre de todo problema y toda **dukkha**. Esa vida es completamente libre de todo lo que puede significar las palabras "problema" y "dukkha".

(3) Una clarificación de la palabra "**secreto**" es de importancia para entender nuestro tema o tópico. Si no conocemos el secreto de algo, entonces somos incapaces de practicar exitosamente para obtener los resultados supremos y los beneficios máximos de eso. Por ejemplo, el progreso en la exploración del espacio exterior y los desarrollos del poder nuclear, tanto como otras áreas, han sido posibles a través del entendimiento de los secretos de esas cosas. La misma cosa es con la verdad de la vida. Para alcanzar el desarrollo máximo posible de la vida necesitamos saber sus secretos.

(4) La vida, especialmente en el contexto del Dhamma, es un asunto de la naturaleza (**dhamma-jati**). Esta palabra Pali '**dhamma-jati**', puede que no corresponda exactamente a la palabra '**naturaleza**' en inglés—y también en español—pero se acerca bastante. Tomándola como que significa algo que existe dentro de sí mismo, por sí mismo, de sí mismo y que tiene sus propias leyes. Este sentido de naturaleza no se opone al hombre como algunos Occidentales lo han definido, sino que incluye al hombre y todo lo que él experimenta. Debemos entender el secreto de la naturaleza de la vida, lo que significa entender el Dhamma.

(5) EL DHAMMA: LOS CUATRO ASPECTOS

El Dhamma de la vida tiene cuatro significados:

1. la naturaleza misma,
2. la ley de la naturaleza,
3. el deber que se debe ejecutar de acuerdo a la ley de la naturaleza,
4. los frutos o beneficios que surgen de la ejecución de ese deber.

Siempre mantengan en mente estos cuatro significados interrelacionados.

(6) Por favor investiguen esa Verdad dentro de vuestro interior, en este cuerpo y mente que ustedes imaginan **ser ustedes**. Dentro de nosotros, en nuestro interior hay varias naturalezas compuestas en un cuerpo, en un ser. Entonces está la ley de la naturaleza que controla esas naturalezas. Y está el deber que se debe ejecutar correctamente a través y para todas las cosas en referencia a la ley de la naturaleza. Finalmente, están los resultados de la ejecución de ese deber. Si el deber se ejecuta correctamente, el resultado será el bienestar, la tranquilidad y el alivio y la facilidad. Sin embargo, si el deber se ejecuta incorrectamente, el resultado será dukkha—la insatisfacción, la angustia, el dolor, la frustración. Incluso en este nivel de comienzo o iniciación, por favor observen cuidadosamente y vean claramente que dentro de cada uno de nosotros hay cuatro aspectos del Dhamma o naturaleza.

(7) Cuando ya hayamos investigado completamente esos cuatro significados de la naturaleza, veremos que la vida está compuesta justamente de esos cuatro aspectos de la naturaleza. No obstante ahora, todavía tenemos que entenderlos correcta y completamente. Nosotros no hemos penetrado en el secreto de lo que llamamos vida. No hemos entendido el secreto del Dhamma, así que somos incapaces de practicar en una forma que nos haga obtener el beneficio total y completo de ella [la vida]. Tomemos el tiempo suficiente para estudiar las palabras **“Dhamma”** y **“el secreto de la vida”** y de esa forma podamos sacar ventajas de ellas o de esa información.

(8) DESARROLLANDO LA VIDA MÁS ALLÁ DE DUKKHA

También debemos considerar la frase **“desarrollar la vida”**. Nosotros tampoco sabemos el secreto de esto. Cuando hablamos acerca de desarrollar la vida, no tenemos un entendimiento claro de lo que significa y tenemos muy poca comprensión de la extensión en que la vida se puede desarrollar. No nos damos cuenta o realizamos los beneficios supremos que están disponibles a la humanidad, y por lo tanto, no tomamos mucho interés en los secretos de la vida que nos capacitan a alcanzar esos niveles superiores o supremos. Tienen que entender hasta que punto la vida puede desarrollarse, hasta que grado superior, y estar interesados en ese desarrollo.

(9) En este nivel de principiante, necesitamos solamente sostenernos al principio básico que “desarrollando la vida” significa causar que la vida progrese hasta su nivel supremo, diríamos, más allá de todos los problemas y **dukkha**, más allá de los significados y gradaciones posibles de estas dos palabras. Para esos que nunca han oído antes la palabra “**dukkha**”, podemos traducírsela tentativamente como “**sufrimiento, insatisfacción, conflicto, agitación—todas esas cosas que perturban la vida.**” Dukkha es de lo que estamos huyendo todo el tiempo. Es lo que interfiere con una vida calmada y sin dificultades. Es cualquier cosa que interfiera con la perfección espiritual. Cuando la vida se desarrolla más allá de **dukkha**, entonces la vida alcanza su nivel más alto posible, su nivel supremo.

(10) Ahora bien, algunas personas no conocen acerca de sus propios problemas. Ellas no entienden lo que **dukkha** es, ya sea en términos generales o en su propia vida. Ellas se miran a sí mismas y dicen: “Oh, yo no tengo problemas, todo está bien”. Ellas aceptan todas sus dificultades y penas como normales y comunes. ¿Somos así nosotros? Necesitamos mirar seria y detalladamente en nuestras vidas y ver si realmente hay cualquier cosa que pueda llamarse ‘**un problema**’. Esas preguntas son necesarias cuando venimos a un lugar como Suan Mokkh. Si no se han mirado interiormente, si están inconscientes de cualquier problema, si no sienten ninguna **dukkha**, entonces no conocen lo que están haciendo aquí o cuál es la razón para estudiar el Dhamma. Por favor, échense un buen vistazo a esas cosas llamadas “problemas” y “dukkha” antes de seguir adelante.

(11) Cuando hablamos acerca de desarrollar la vida, podemos distinguir cuatro aspectos de la misma. El primer aspecto es prevenir eso que es peligroso que surja en la vida. El segundo es desprenderse y destruir cualquier cosa peligrosa que ya ha surgido en ella. El tercero es producir cosas que son útiles y beneficiosas para la vida. La cuarta es mantener y preservar esas cosas para que crezcan más. Todos juntos, tenemos los cuatro aspectos del desarrollo de la vida: prevenir nuevos peligros, desprenderse de los peligros viejos, crear cosas deseables y mantener y aumentar las cosas beneficiosas. Eso compone lo que llamamos “desarrollo de la vida”.

(12) Desarrollar la vida es nuestro deber. Si este desarrollo ha de suceder, debemos comprender que ese deber es nuestro.

(13) Para cumplir nuestro deber debemos tener en nuestra posesión cuatro dhammas muy importantes, cuatro herramientas muy importantes. Esas cuatro herramientas del Dhamma son: **sati** (la atención reflexiva o alerta), **sampajanna** (la sabiduría en acción o la comprensión dispuesta/lista),

panna (la sabiduría o conocimiento), y **samadhi** (concentración). El tener estas cuatro herramientas nos capacitará para desarrollar la vida.

(14) *[En algunos contextos, “dhamma” simplemente significa “cosa”. En tales casos, no escribimos la palabra con mayúscula. (Pali y tailandés no usan letras mayúsculas)]. La práctica de **vipassana** o desarrollo-mental apunta al cultivo y entrenamiento de la mente de forma que estas cuatro herramientas del Dhamma estén enriquecidas lo suficiente para desarrollar nuestras vidas. Tenemos que interesarnos en estudiar el desarrollo mental de estos cuatro dhammas necesarios.

(15) LA CLASE DE ANAPANASATI QUE NECESITAMOS

Hay muchas clases de desarrollo mental o vipassana. Muchos sistemas y técnicas diferentes existen para entrenar la mente. Pero de todas las técnicas que se nos presentan, la mejor se llama **Anapanasati-bhavana**, el cultivo de la atención con la respiración—inhalaación y exhalación. Esta es la práctica que discutiremos en detalle a través de estas conferencias o clases.

(16) El significado correcto y completo de **Anapanasati-bhavana** es tomar una verdad o realidad de la naturaleza y entonces observarla, investigarla, y examinarla en la mente con cada respiración—inhalaación y cada exhalación. Por lo tanto, la atención con la respiración nos permite contemplar una verdad muy importante mientras se respira—aspira y expira.

(17) Tal estudio es muy importante y de gran valor. Si aspiramos a conocer/saber la verdad en referencia a algo, debemos tomar la verdad de esa materia para contemplarla, examinarla, analizarla y estudiarla inequívoca y totalmente cada vez que respiramos—aspiramos y expiramos. Déjenme repetir que el objeto debe trabajarse continuamente en la mente. Aquí, “continuamente” significa con cada inhalaación y exhalación en la respiración. Inhalando, conocemos ese objeto. Exhalando, conocemos ese objeto. Esto es lo más necesario, como también extremadamente beneficioso, porque desarrolla suficientemente cualquier conocimiento que debe entenderse. Ese estudio trae una transformación en la mente-corazón, diríamos, sobre el interior o la parte interna de la vida.

(18) De hecho, el significado de **“Anapanasati”** es bastante amplio y general. Significa “recordar con **sati** cualquier cosa en absoluto mientras se inhala y se exhala”. Imagínense que están pensando acerca de vuestra casa en algún país extranjero mientras inhalan y exhalan; o acerca de vuestra madre, esposa, esposo, hijos o familia mientras están inhalando y exhalando o sea respirando. A eso también se le puede llamar **“Anapanasati”**. Pero eso no es lo que necesitamos hacer aquí. Lo que requerimos es recordar el

Dhamma, para ser exactos, las verdades naturales que nos liberarán la mente del sufrimiento de dukkha. Tomen esas verdades y trabajen con ellas en la mente lo suficiente y completamente bien, para librarnos de nuestros problemas y eliminar dukkha. En otras palabras, adquieran las cuatro herramientas del Dhamma que hemos mencionado anteriormente. Esta es la clase de Anapanasati que es la más útil.

(19) LAS CUATRO COSAS QUE DEBEMOS CONTEMPLAR

Ahora, llegamos a la pregunta, ¿qué cosas son propias, correctas y necesarias para tomar como objeto de contemplación cada vez que inhalamos y exhalamos? La respuesta es los secretos de la cosa llamada “**kaya** (cuerpo)”, los secretos de la cosa llamada “**vedana** (sentimiento)”, los secretos de la cosa llamada “**citta** (mente)”, y los secretos de la cosa llamada “**Dhamma**”. Los secretos de esas cuatro cosas deben traerse a la mente y estudiarlos ahí.

(20) Esas cosas son lo suficientemente importantes para que ustedes memoricen sus nombres en Pali. Para vuestro propio claro entendimiento y referencia futura recuerden estas palabras: **kaya, vedana, citta, y Dhamma**—cuerpo, sentimiento, mente y Dhamma. Recuérdenlas como nuestros cuatro tópicos más importantes. Debemos usar estas cuatro cosas mucho más que cualquier otra clase de objetos para entrenar y desarrollar la mente, porque esas cuatro cosas ya existen en nosotros y son la fuente de todos los problemas en nuestras vidas. Porque no las entendemos y porque no las **regulamos**³, ellas devienen las cosas que guían al sufrimiento. Por lo tanto es absolutamente necesario distinguir claramente y entender esas cuatro cosas: cuerpo, sentimiento, mente y Dhamma.

(21) ETAPA UNA: CUERPO DE CARNE Y SANGRE Y CUERPO DE RESPIRACIÓN

Ahora, examinemos estas cuatro separadamente, comenzando con **kaya**. La palabra Pali **kaya** significa literalmente “grupo” y se puede aplicar a cualquier colección de cosas. En este caso kaya significa específicamente los grupos de cosas que están compuestas en un cuerpo físico de carne-y-sangre. De hecho, nuestra palabra inglesa ‘cuerpo’ también significa grupo. Así que tenemos que ser cuidadosos de lo que la palabra grupo significa.

³ [La palabra tailandesa **kuab-kum** se usa a través de estas charlas. Se puede traducir como ‘regular’; controlar o confinar; supervisar, controlar. Cuando una de estas traducciones aparece, todo el resto se debe entender. En todos los casos **kuab-kum** depende de o reside en sati y la sabiduría, nunca de la fuerza o el poder de la voluntad].

Tienen que mirar por ustedes mismos para ver de qué están hechos estos cuerpos. ¿Qué órganos hay y cuantos son? ¿Qué clase de elementos? ¿Que tipo de partes y componentes se unen en un cuerpo? Además, hay un componente muy importante que nutre el resto del cuerpo, específicamente, la respiración. La respiración también llamada "**kaya**" es un grupo de varios elementos. Nosotros estudiaremos cómo este cuerpo de carne y sangre se establece y cómo se relaciona con la respiración.

El cuerpo-respiratorio es muy importante porque podemos ver que él sostiene la vida en el resto del cuerpo. Y aquí tenemos la relación crucial que necesitamos estudiar. El cuerpo general, este cuerpo de carne, es algo que no se puede regular directamente. Eso no está en nuestra capacidad o habilidad. Sin embargo, hay una forma de controlarlo, de dominarlo indirectamente usando la respiración. Si actuamos en cierta forma con un cuerpo (el respiratorio), habrá cierto efecto en el otro (el carnal). Esta es la razón por la que tomamos la respiración como el objeto de entrenamiento. Supervisando la respiración en cualquier grado, es igual a regular el cuerpo-carnal a ese grado. Este punto lo verán ustedes más claro cuando se hayan entrenado y estén en esa etapa en particular de **Anapanasati**.

(22) En los primeros pasos de esta práctica, esos que están preocupados con *kaya* (el cuerpo), nosotros estudiamos la respiración en una forma especial. Nosotros notamos cada clase de respiración que ocurre y las estudiamos cada una para saber como son. Las respiraciones largas, las cortas, las calmadas, las violentas, las rápidas y las lentas: debemos conocerlas todas. De todas las diferentes clases de respiraciones que surgen, conocemos la naturaleza de cada una, sus características y sus funciones.

Observamos la influencia que tienen las diferentes respiraciones en el cuerpo-carnal. La respiración tiene una gran influencia en el resto de cuerpo físico y esta influencia necesita verse claramente. Observen ambos lados de la relación hasta que sea obvio que ellos están interconectados e inseparables. Vean que el cuerpo-respiratorio condiciona y urde/fabrica/prepara el cuerpo-carnal. Este es el primer paso. Hacer un estudio especial de la respiración. Conocer las características de todas sus formas diferentes. Entonces entender que el cuerpo-respiratorio está conectado con este cuerpo-de-carne también. Esto nos permitirá regular el cuerpo carnal a través de regular la respiración.

(23) El significado de estos primeros pasos de esta práctica es conocer los secretos de **kaya**, el cuerpo. Nosotros sabemos que el cuerpo-respiratorio, la respiración, es el que condiciona el cuerpo-carnal. Este secreto tan importante se puede usar para tener acceso a otros secretos acerca del cuerpo, tales como, el hecho de que podamos usar la respiración para ganar

u obtener dominio sobre el cuerpo. Nadie se puede sentar aquí y directamente relajar el cuerpo, pero nosotros descubrimos que podemos relajar el cuerpo-carnal haciendo que la respiración se calme. Si la respiración está calmada, el cuerpo-carnal estará calmado. Así es como podemos controlar el cuerpo indirectamente. Además, sabemos que hay felicidad, gozo y otros beneficios de valor cuando los cuerpos respiratorio y carnal se han calmado.

(24) ETAPA DOS: NUESTROS AMOS LOS SENTIMIENTOS

Una vez que entendamos o cuando entendamos los secretos de *kaya*, nos dirigimos a los secretos del *vedana*⁴. El *vedana* tiene el poder y la influencia suprema sobre los seres humanos, sobre todas las cosas vivientes. Mis palabras los sorprenderán, por otra parte, el mundo completo—animales, humanos y todos los seres vivientes—depende de *vedana*—o sea, depende de los sentimientos. Repitiendo, todos ellos están bajo el poder de los sentimientos. Esto sonará gracioso e increíble, así que examínenlo por ustedes mismos. Es un hecho de que nosotros—la especie completa—somos forzados por los *vedanas* [los sentimientos] a hacer sus órdenes. Cuando hay *sukha-vedana* (sentimientos placenteros) tratamos de tener más de esos sentimientos. Los sentimientos placenteros siempre dirigen la mente hacia cierta dirección y condición y cierta clase de actividad. *Dukkha-vedana* (los sentimientos desagradables y displacenteros) afectan la mente e influyen la vida en la dirección opuesta, pero todavía nos guían a todas las clases de respuestas habituales. La mente lucha con ellas y las convierte en problemas que causan *dukkha*. Los sentimientos tienen un gran poder sobre lo que hacemos. El mundo entero está bajo la orden de estos *vedanas*, aunque también puede que haya otros factores involucrados. Por ejemplo, mientras *tanha* (los deseos o anhelos) pueden controlar la mente, el deseo mismo primero está condicionado por el sentimiento. Así que, *vedana* tiene la influencia más fuerte y poderosa sobre nuestra mente completa. Debemos de entender los secretos de *vedana*.

(25) Yo diría algo de lo cual pueden reírse si desean: “Si podemos dominar ‘*vedana*’ o los sentimientos, seremos capaces de dominar al mundo”. Seremos capaces de dominar al mundo, cuando podamos controlar los sentimientos como necesitamos. Entonces podremos supervisar el mundo como tanto lo necesite. Ahora bien, nadie está interesado en controlar *vedana*, así que el mundo se ha salido de un control propio. ¿Han visto todas las crisis y problemas que surgen constantemente? Las guerras, las hambrunas, la corrupción, la contaminación, todas esas cosas son actividades originadas por el fracaso de controlar los sentimientos desde un

⁴ **Vedana**: sentimiento, sensación, la reacción mental.

principio. Si controláramos los sentimientos, entonces podríamos controlar el mundo. Esto es algo que ustedes necesitan considerar.

(26) Si nosotros hablamos de acuerdo a las palabras del Señor Buda, decimos que las causas de todo en el mundo se centran en **vedana**. Las miríadas de actividades suceden en el mundo porque nuestro sentimiento, **vedana**, nos fuerza a desear, y entonces a actuar sobre esos deseos. Incluso tales creencias como la reencarnación y el renacimiento están condicionadas por **vedana**. Si nosotros creemos, viajamos dándole la vuelta al ciclo samsárico, los ciclos de nacimiento y muerte, de cielo e infierno. Todo se origina en el sentimiento. Controlar **vedana** es controlar el origen, la causa, el lugar de nacimiento de todas las cosas. Este es el por qué es necesario entender, correcta y detalladamente, esos sentimientos. Entonces, seremos capaces de controlarlos y sus secretos no nos engañaran ni nos dirigirán a hacer tonterías una y otra vez.

(27) Hay tres puntos principales que debemos entender en referencia a **vedana**. **Primero**, entender los **vedanas** en sí mismos, las cosas que causan sentimientos en la mente y que la mente siente. **Segundo**, conocer cómo vedana condiciona a **citta**⁵, la mente-corazón. Ellos revuelven los pensamientos, las memorias, las palabras y las acciones. Conocer esta mezcla mental. **Tercero**, descubrir que podemos controlar la mente a través de controlar **vedana**, en la misma forma que el cuerpo-carnal se controla regulando la respiración. Entonces seremos capaces de dominar la mente a través de dominar correctamente los sentimientos que la condicionan. Estas tres cosas componen los secretos de **vedana**.

1. Entender los sentimientos en sí mismos.
2. Conocer las cosas que condicionan los sentimientos
3. Entonces, conocer cómo controlar esas cosas que condicionan los sentimientos, que es lo mismo que controlar los sentimientos mismos.

Estas son las tres cosas importantes a entender acerca de **vedana**.

(28) Dado que ambas etapas de práctica, la primera y la segunda, siguen el mismo principio, es de gran ayuda comparar las dos. En la etapa referente al cuerpo, encontramos qué es lo que condiciona el cuerpo-carnal, y entonces estudiamos esa cosa. Estudiamos ese condicionador del cuerpo hasta que lo conocemos en gran detalle. Estudiamos cómo esa cosa condiciona el cuerpo. Entonces, a través de regular esa cosa, podemos controlar el cuerpo. Esta es nuestra forma para hacer que el cuerpo se calme y pacifique. En cuanto a la mente, el condicionador son los sentimientos. A través de controlar **vedana**

⁵ **Citta**: mente, corazón, consciencia. Todos los aspectos, cualidades y funciones del ser viviente que no son físicos-materiales.

para que no condicione o revuelva la mente, o para que la condicione en una forma deseada, somos capaces de controlar la mente. Así es como la primera etapa en referencia a **kaya** y la segunda etapa en referencia a **vedana** siguen el mismo principio básico y son paralelas en su método de práctica.

(29) ETAPA TRES: LA MENTE SUTIL

Primero, practicamos para conocer los secretos de **kaya**. Segundo, practicamos para conocer los secretos de **vedana**. Entonces, después de dominar completamente la primera y la segunda etapa, practicamos para conocer los secretos de **citta** (en tailandés **cit**). La mente es la directora y líder de la vida. La mente guía y el cuerpo es meramente el instrumento que es guiado. Si la vida debe ser guiada al camino correcto, nosotros debemos entender a **citta** correctamente hasta que seamos capaces de controlarla. Esto requerirá un estudio especial, porque esta cosa que llamamos 'mente' es muy sutil, compleja y profunda. No podemos verla con nuestros ojos, así que se necesita algo especial para 'verla'. Con una **sati**⁶ bien entrenada, ese estudio está completo de acuerdo a nuestra habilidad, pero debemos poner un esfuerzo especial. ¡No pierdan la cabeza o desistan! Todos somos capaces de estudiar a **citta** para así aprender sus secretos.

(30) Es imposible conocer a **citta** directamente. No podemos hacer contacto con ella directamente. Sin embargo, es posible conocerla a través de los pensamientos. Si conocemos como son los pensamientos, conoceremos como es la mente. En el mundo material, por comparación, no podemos conocer la cosa estrictamente en sí misma. En su lugar, conocemos la electricidad a través de sus propiedades: corriente, voltaje, poder, etc. etc. Así mismo es con **citta**. No podemos experimentarla directamente pero podemos experimentar sus propiedades, los pensamientos variados y diferentes. Durante cada día, ¿cuántas clases y niveles de pensamientos diferentes surgen? Observen esos pensamientos diferentes. Así es como conocemos a **citta**, primero que todo.

(31) Nosotros comenzamos nuestro estudio de la mente observando que clase de pensamientos tiene. ¿En qué formas son sus pensamientos impropios y en qué formas correctos? ¿Son esos pensamientos corruptos o incorruptos? ¿Ella [la mente] piensa siguiendo las líneas correctas o las incorrectas, las buenas o las débiles? Observen hasta que **citta** se entienda a través de todos los tipos de pensamiento que ella [la mente] pueda pensar. ¡Así es! Saber/conocer esta verdad justamente un poquito, que la naturaleza (*dhamma-jati*) de la mente es de esta forma. En esta etapa, debido a nuestro entrenamiento de **kaya** y de **vedana** (los condicionadores de la

⁶ **Sati**: Atención reflexiva.

mente) somos capaces de dirigir la mente como se requiere. Se puede hacer que la mente piense en formas diferentes o se mantenga en quietud. Podemos hacer, si queremos, que la mente está satisfecha, o incluso insatisfecha. La mente puede experimentar diferentes clases de felicidad y gozo. Ella puede estar quieta, calmada y concentrada en formas diferentes y en grados diferentes. Finalmente, la mente se puede liberar. Nosotros hacemos que ella suelte las cosas a las que ama, odia y se apega. La mente se libera de todas esas cosas. Esta es nuestra lección, acerca de los secretos de la mente, que debemos practicar en la etapa tres de **Anapanasati-bhavana**.

Conozcan todas las clases diferentes de **citta**. Sean capaces de hacer que la mente esté feliz y contenta. Entonces, fuercen la mente a detenerse y estar quieta. Por último, hagan que la mente suelte todos sus apegos. Fuércenla a que deje ir, a que suelte. Ella deja ir las cosas a las que está aferrada o apegada y se desprende de las cosas que se apegan a **citta**. Esto es lo que se tiene que hacer para ser un experto, un versado/conocedor en las materias de la mente, en la lección tercera de **Anapanasati**.

(32) ETAPA CUATRO: COMPRENDIENDO EL DHAMMA SUPREMO

Después de haber aprendido los secretos del cuerpo, los sentimientos y la mente, llegamos a la cuarta etapa, que es acerca del Dhamma. Como se mencionó anteriormente, el Dhamma es la naturaleza en todos sus significados. Ahora, tomemos para estudiar la verdad de todas esas cosas, la verdad última de todas las naturalezas. Esto es lo que significa “estudiar el Dhamma”. Eso es estudiar la verdad, el hecho que es el secreto supremo de la naturaleza. Con ese conocimiento podemos vivir una vida en la mejor forma. Debemos estudiar el secreto de la verdad que controla la vida, la verdad de **aniccam, dukkham, anatta, sunnata, y tathata**.

Aniccam: conozcan que todas las cosas condicionadas son impermanentes y fluctuante [cambio constante].

Dukkham: conozcan que todas las cosas creadas/urdiditas son inherentemente incapaces de satisfacer nuestros deseos.

Anatta: conozcan que todas las cosas no tienen un ‘yo’, ni un alma, o sea son insustanciales.

Sunnata: conozcan que todo es vacío de ‘yo’ y ‘lo mío’.

Tathata: conozcan la *naturaleza* o *realidad* [lo opuesto a lo que es aparente; la naturaleza búdica] de todas las cosas.

Juntas éstas, es la **Verdad Única y Última**. Debemos observar/vigilar esas cosas hasta que sean comprendidas completamente para que la mente **nunca más** vuelva a perder su camino. Cuando la mente entiende esta verdad acerca de toda la realidad, entonces ella [la mente] no comete errores y se mantiene en el camino de la corrección.

(33) Puede que les parezca cómico que toda la Verdad—**aniccam, dukkham, anatta, sunnata**—termina/acaba/finaliza con **tathata**. Puede que les divierta que la Verdad Última de todo en el universo signifique nada más que la realidad, lo opuesto a eso que es aparente. En tailandés **tathata** se traduce “**justamente así**”. En inglés⁷ es más difícil: “justamente así, solamente así, así. ¿No es eso curioso? Toda la Verdad se reduce a las palabras comunes y normales de “todo es justamente así”. Nada se estima, cuando vemos ‘la realidad’, el Dhamma supremo, como bueno o malo, correcto o incorrecto, ganancia o pérdida, vencido o victorioso, positivo o negativo. El Dhamma supremo está aquí en “simplemente así”, porque simplemente así está por arriba y más allá de todos los significados de positivo y negativo, más allá de todos los significados de optimismo y pesimismo, más allá de todas las dualidades. Este es el final. La Verdad a conocerse o a saberse en la etapa cuatro es el secreto de la naturaleza que dice que todas las cosas son ‘solamente así—meramente así’.

(34) Ver el Dhamma suficientemente es el primer paso. Ese es simplemente el primer paso. Ahora, veremos que la mente comienza a dejar ir o a soltar, comienza a relajarse, a estar menos tensa, a dejar sus apegos. Estos apegos se disolverán. Esto se experimentará hasta el paso donde el apego se extinga. Cuando el apego se ha extinguido/apagado, el paso final es la experiencia de “la mente libre y todo es libre”. Sin embargo, los textos usan las palabras “dejamos atrás” o “deshacerse”. El Buda dijo que al final ‘dejamos atrás’ o nos ‘deshacemos’ de todo. El significado de esto es que hemos sido **ladrones** todas nuestras vidas porque hemos tomado cosas de la naturaleza para convertirlas en ‘yo’ y ‘lo mío’. Hemos sido estúpidos y sufrimos por eso. Ahora, hemos devenidos sabios y somos capaces de renunciar a ellas [esas cosas que hemos tomado]. Se las devolvemos todas a la naturaleza y nunca más le robaremos otra vez. En esta última etapa de práctica comprendemos, “Oh, esta naturaleza no es mía”. Entonces le devolvemos todo a la naturaleza.

La última etapa termina en esta forma divertida. Finaliza con nosotros no siendo ladrones nunca más, con la liberación de cualquiera de todos los efectos e influencias del apego. El paso final del desarrollo de Anapanasati

⁷ Y también en español.

termina aquí. Aprender el secreto del Dhamma es conocer que no nos debemos apegar a nada, y entonces no apegarnos a nada. Todo se libera. El caso se ha cerrado. Hemos terminado.

(35) Si escogemos darle un nombre, podemos llamarle a eso “**emancipación**” o “**salvación**”. Parece que todas las religiones tienen la misma cosa como meta y le llaman con los mismos nombres. Para nosotros, el significado que hemos descrito—finalizar el apego y devolverlo todo a la naturaleza—es nuestro entendimiento de la emancipación. Otras religiones pueden darle algún otro significado a la palabra emancipación, ¿quién sabe? En el Budismo, emancipación significa liberarse de cada tipo y forma de apego de manera que podamos vivir nuestras vidas por encima del mundo. Aunque nuestros cuerpos están en el mundo, nuestras mentes están más allá de él. Así que, todos nuestros problemas desaparecen. Así es como desarrollamos la vida a su potencial mayor usando este método de práctica de cuatro etapas. Hay muchos más detalles a considerar, pero los dejaremos para después.

Hoy, les he dado un resumen o perfil general de lo que sucede en esta forma de práctica. Con este fondo debe ser fácil practicar cada paso a medida que vayan llegando. Aquí hemos terminado hoy la charla/conferencia.

(36) CHARLA SEGUNDA: CÓMO COMENZAR/INTRODUCCIÓN

En la charla de hoy hablaremos acerca de la práctica de la etapa uno de Anapanasati concerniente a **kaya**. Pero déjenme advertirles en avance que hay cuatro grupos de cosas en total que debemos contemplar. Cada grupo incluye cuatro cosas o dhammas, que hacen dieciséis dhammas en total. De esas dieciséis, solamente dos son la respiración misma. La respiración sólo se contempla directamente en dos pasos. Los catorce pasos restantes se enfocan en otras cosas. En total, hay cuatro partes o cuartetos, cada uno conteniendo cuatro pasos. Hoy, hablaremos acerca de los primeros dos pasos del primer cuarteto, la práctica concerniente a **kaya** (el cuerpo).

(37) PREPARACIONES FÍSICAS

Comenzaremos desde el principio mismo con las preparaciones para practicar **Anapanasati**. Primero, debemos escoger un lugar que sea apropiado para nuestra práctica. Escogemos el mejor lugar apropiado sabiendo que nunca podemos tener una situación perfecta. Tratamos de encontrar un lugar que esté en quietud y haya paz, donde las condiciones y la temperatura sean buenas y donde no haya molestias o disturbios.

Pero cuando las buenas condiciones no están disponibles, hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos. Debemos escoger algo, en alguna parte. Debemos ser capaces de practicar incluso cuando estamos sentados en el tren llegando desde **Bangkok**.⁸ Algunas veces podemos enfocarnos en la respiración hasta que el ruido del tren desaparece y no lo oímos más y tampoco sentimos que se mueve a medida que avanza. Eso demuestra que podemos escoger un lugar y usar las condiciones que estén disponibles en la forma mejor posible.

(38) No nos vamos a dejar vencer por cualquier circunstancia. Incluso en el tren. Ya sea si tenemos condiciones perfectas o no, haremos de ellas lo mejor que podamos. Cuando queremos practicar, podemos usar el sonido del tren como objeto de meditación. El "clack-clack-clack" de las ruedas sobre los rieles o carriles puede ser nuestro objeto de meditación en lugar de la respiración. En esta forma no tenemos objeciones acerca de cualquier lugar en el mundo, ya sea si es apropiado o no muy apropiado. No tenemos excusas en referencia a nuestra decisión de escoger un lugar apropiado.

(39) El próximo paso preliminar es preparar el cuerpo. Necesitamos cuerpos que sean suficientemente normales, libres de enfermedad y sin ninguna anomalía respiratoria o digestiva. Más específicamente, podemos preparar la nariz de manera que funcione sin incidentes y correctamente. En tiempos antiguos, se tomaba en la palma de la mano un poco de agua limpia, se la introducía en las narices y entonces se la sacaba de las narices con una exhalación fuerte. Si hacemos esto dos o tres veces, la nariz estará limpia y preparada para respirar bien. Entonces, la nariz estará más sensitiva para la respiración. Este es un ejemplo de cómo preparar nuestros cuerpos para que estén listos.

(40) EL TIEMPO Y EL MAESTRO

Entonces ahora, me gustaría hablar acerca del tiempo y la preparación del tiempo de Práctica. Especialmente cuando estamos determinados a practicar seriamente, necesitamos escoger el tiempo más correcto y apropiado que podemos encontrar. Sin embargo, si no podemos encontrar un buen tiempo, aceptamos el que sea tengamos. No tenemos que ser esclavos de cierto tiempo en el día. Cuando es posible, escogemos un tiempo donde no haya distracciones ni disturbios. Sin embargo, cuando no hay un tiempo que esté completamente libre de distracciones, usamos el mejor tiempo disponible. Entonces la mente aprende a estar atenta sin importar cuantas perturbaciones hay. De hecho, nosotros entrenamos la mente para que esté

⁸ **Nota de la traductora al español:** esta oración se puede sustituir por, "debemos ser capaces de practicar incluso cuando estamos en el autobús vía al trabajo o al hogar".

imperturbable, sin importar lo que está pasando alrededor de nosotros. La mente aprenderá a estar en paz. No se limiten a cualquier tiempo en particular ni tampoco a que las cosas deben de ser perfectas, pues nunca encontraran ese momento. Algunas personas hacen esto y nunca encuentran un tiempo para meditar. Eso no es correcto. Siempre sean flexibles para practicar en cualquier momento.

(41) La próxima consideración es a lo que se llama un “**acariya**”⁹ (un maestro, un master)”. Pero en verdad, en los sistemas de entrenamiento antiguos, no se habla mucho acerca del “**acariya**”. Ellos llamaban a esa persona “un buen amigo (**kalyana-mitta**)”. Decir “amigo”—un/a consejero/a que puede ayudarnos con ciertas cosas—es lo correcto. Sin embargo, no debemos olvidar el principio de que nadie puede ayudar a alguien directamente. ¡Sin embargo, hoy en día todos quieren tener un maestro para que los supervise! Un buen amigo es alguien que tiene una experiencia personal extensa y un conocimiento acerca de la práctica de meditación o lo que sea que estamos determinados a hacer. Aunque él o ella sea capaz de responder preguntas y explicar algunas dificultades, no es necesario que se sienta con nosotros y supervise cada respiración. Un buen amigo que responda preguntas y nos ayude a pasar ciertos obstáculos es más que suficiente. Tener ese **kalyana-mitta** es algo más que organizar o preparar.

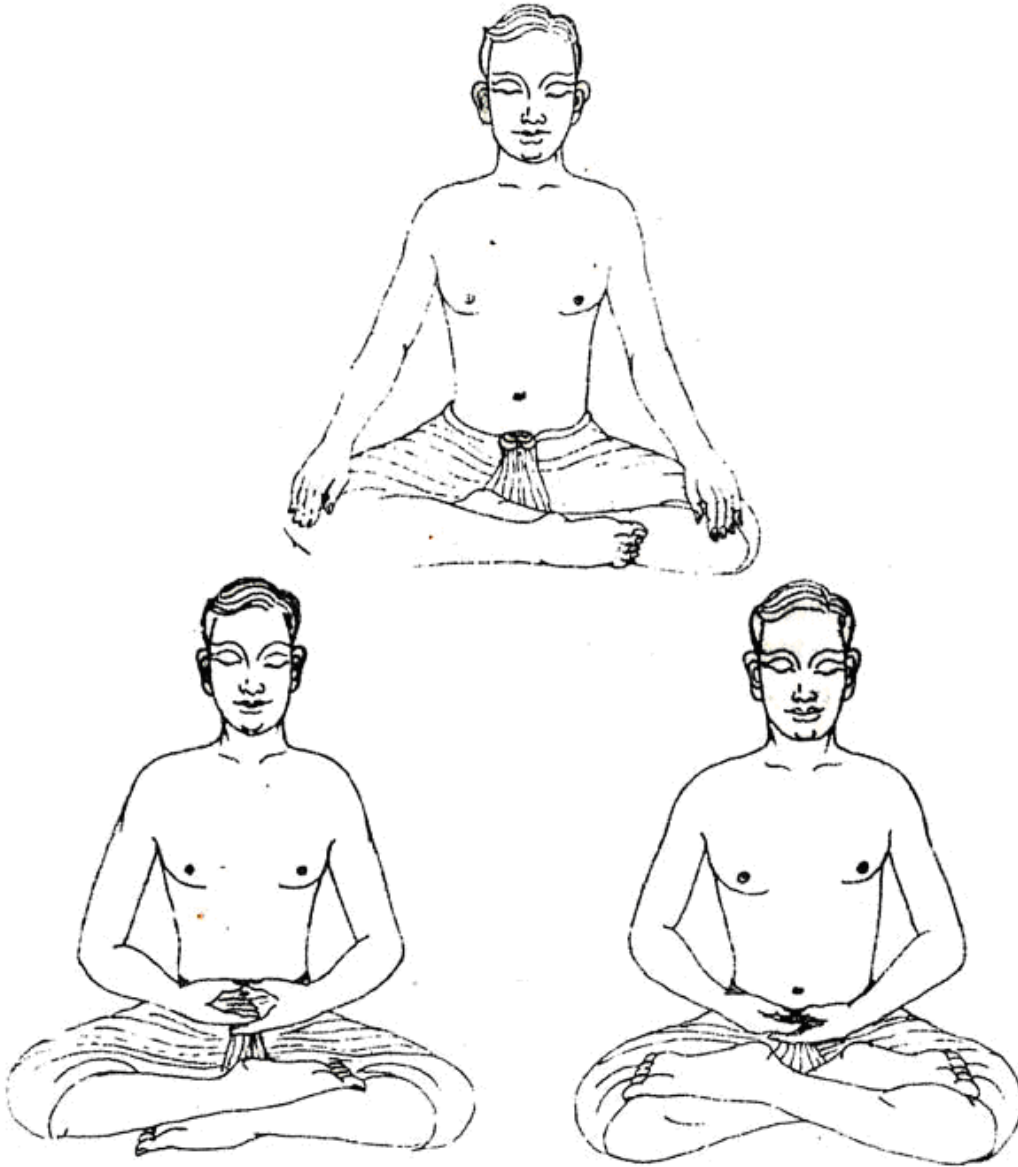
(42) POSTURA SENTADA

Ahora llegamos a la actividad de meditación en sí misma. La primera cosa a discutir es la postura sentada (vea diagrama 1). Es necesario sentarse en una forma que sea estable y segura, de manera que cuando la mente esté semi-inconsciente no nos caigamos. Sea capaz de sentarse al igual que una pirámide. Las pirámides no se pueden caer porque ellas tienen una base sólida y lados o costados que suben hasta un punto o pináculo central. No hay forma de que se puedan caer. Consideren cuanto tiempo las pirámides de Egipto han estado sentadas como pirámides. Aprendan a sentarse como pirámides. La mejor forma de hacer esto es sentarse con las piernas cruzadas. Estiren sus piernas frente a ustedes, entonces tomen el pie derecho y colóquenlo sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo en el muslo derecho. Quienes nunca se han sentado en esta forma, los que nunca incluso se han sentado en el suelo, necesitan algún tiempo para entrenar el cuerpo a sentarse de esta manera, pero vale la pena el esfuerzo. Ustedes pueden entrenarse a sentarse gradualmente y con paciencia. Entonces no se caerán; les será imposible caerse, ya sea hacia delante o hacia atrás o hacia

⁹ Un “**acharia**”.

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

los lados. Desde los tiempos antiguos esta forma de sentarse se ha llamado “la postura del loto (*padmasana*)”.



Posturas Sentadas
Con varias posiciones de manos

Posturas sentadas 1

Es también importante sentarse derecho con la espina dorsal propiamente alineada y sin encorvarse. Las vértebras deben estar colocadas naturalmente una sobre la otra propiamente. Esto es lo que es normal para el cuerpo. La espina dorsal es una parte vital del sistema nervioso así que debemos sentarnos erectos para mantenernos derechos y correctos. Esta es una buena postura.

(43) Al principio, puede ser difícil para esos de ustedes que nunca se han sentado así. Sin embargo, debo pedirles que traten de hacerlo. La primera vez, puede que sólo sean capaces de doblar vuestras piernas al frente sin cruzarlas. Eso es suficiente para comenzar. Después, pongan una pierna arriba de la otra, crucen una pierna. Finalmente, serán capaces de cruzar ambas piernas en un 'loto completo'. Esta forma de sentarse es tan compacta como una pirámide y no se caerán cuando la mente esté concentrada o media concentrada. Una espina dorsal derecha es completamente necesaria porque hay diferentes clases de respiración. Si la columna vertebral está doblada, habrá una clase de respiración. Si está derecha entonces habrá otra clase de respiración. Por lo tanto, debemos tratar de enderezar la columna vertebral, incluso si es un poco difícil al principio.

(44) Después de eso, seguimos con las manos. Lo más cómodo y fácil de hacer con ellas [las manos] es dejarlas caer sobre las rodillas. Otra forma es descansar las manos una arriba de la otra sobre el regazo. Esta segunda posición puede ser incómoda para algunas personas porque las manos se calientan. Si las descansamos sobre las rodillas nos se calientan. Algunos grupos aconsejan doblar las manos sobre el regazo con los pulgares tocándose para tener unas 'manos concentradas'. Presionando las manos juntas puede ayudar a la concentración. Eso también puede ser bueno. Así es como lo hacen en China. Escoja cuál posición le parece más apropiada para usted. Las manos no se calentarán si las deja sobre las rodillas. O las puede descansar sobre el regazo si así le parece cómodo. O puede presionarlas juntas para aumentar la concentración un poco. Ustedes pueden escoger de esas tres posiciones de manos.

(45) OJOS CALMADOS Y CONCENTRADOS

Ahora vamos para los ojos. ¿Debemos dejarlos abiertos o los cerramos? Muchas personas creen que deben cerrar sus ojos y que no pueden meditar con los ojos abiertos. Si ustedes son honestos con lo que están haciendo y tienen una mente suficientemente fuerte, no es difícil practicar manteniendo abiertos los ojos. Comiencen con los ojos abiertos. Ábralos con la determinación de mirar fijamente la punta de la nariz. Esto no es imposible en absoluto. Solamente toma un poco de esfuerzo el hacerlo. Miren a la punta de la nariz de forma que los ojos no se involucren en otras cosas. Cuando cerramos nuestros ojos solemos quedarnos dorminos, así que tengan cuidado con cerrar los ojos. También, cuando los ojos están cerrados devienen secos y calientes. Meditar con los ojos abiertos nos ayudará a permanecer despiertos y mantendrá los ojos calmados y descansados. Además, esto ayudará a la mente a concentrarse; ayudará al desarrollo del

samadhi. Cuando el **samadhi** (concentración) va por la mitad de su desarrollo, los ojos naturalmente se cerrarán por ellos mismos. Los párpados descansarán y se cerrarán por sí mismos. No hay nada de que preocuparse acerca de eso. La técnica completa es comenzar con los ojos abiertos. Mirar a la punta de la nariz hasta que el samadhi se desarrolle, entonces los ojos se cerrarán por sí mismos. Eso es todo en cuanto a los ojos.

(46) Practicar con los ojos abiertos y mirando la punta de la nariz es automáticamente un nivel obvio/visible de concentración. Si establecemos la mente en mirar a la punta de la nariz, no veremos nada más. Si podemos hacer esto, será cierto tipo de samadhi. Nos beneficiaremos de tener ese volumen de concentración desde el principio. Simplemente mire a la nariz sin ver nada más. Si toda la mente, todo su interés, se propone en mirar la nariz, entonces nada más se verá. Este samadhi no es insignificante, por lo tanto deben tratar de comenzar con los ojos abiertos.

(47) Por favor observen que esto es algo que cualquiera puede hacer. Intentamos mirar a la nariz, sentir la nariz y al mismo tiempo sentimos el cuerpo respirando. Ambas cosas se pueden hacer. Puede que parezca que ambas se hacen exactamente en el mismo instante, pero eso no es así. No hay nada no-natural o sobrenatural acerca de eso. Porque la mente tiene una gran rapidez es posible para los ojos mirar hacia la punta de la nariz mientras se está atento a la inhalación y exhalación o sea a la entrada y salida de aire en la nariz de la respiración. Pueden comprobarlo por ustedes mismos.

(48) SIGUIENDO LA RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN

Por lo menos llegamos a notar la contemplación de la respiración. Para comenzar, debemos tener **sati (atención o alerta reflexiva)**. Nosotros comenzamos a usar **sati** estando atentos de la inhalación y exhalación de la respiración. Entrenamos la atención a través de notar que estamos a punto de aspirar o expirar el aire de la respiración. Dejen que la respiración continúe cómoda y normalmente. Dejen que sea natural. No interfieran con ella en absoluto. Entonces contemplen cada respiración con atención. ¿Cómo están inhalando? ¿Y cómo es la exhalación? Usen **sati** para notar la respiración ordinaria o común. Al principio desarrollamos y entrenamos a **sati** usando una técnica llamada "**seguimiento**" o "**persecución**". La inhalación comienza en la punta de la nariz e imaginamos que termina en el ombligo. La exhalación, imaginamos comienza en el ombligo y termina en la punta de la nariz. Entre las dos está el espacio a través del cual corre la respiración hacia dentro y hacia fuera. **Sati** contempla las propiedades de este movimiento de entrada y salida desde la punta de la nariz hasta el ombligo y continuando con su repetición. No permitan ningún intervalo o

lapso [momento de distracción]. Esta es la primera lección: contemplar la respiración con **sati**.

(49) Nosotros no somos anatomistas/anatómicos, pero sabemos que la respiración solamente se dirige a los pulmones, que no va hacia abajo al ombligo. Solamente imaginamos que la respiración misma termina en el ombligo. No sostengan esto como una verdad. Esto es sólo una suposición basada en nuestro sentimiento y sensibilidad del movimiento de la respiración. Cuando respiramos sentimos el movimiento en todo el camino bajando hasta el ombligo. Usamos ese sentimiento como base de nuestra práctica y seguimos la respiración o la perseguimos entre la punta de la nariz y el ombligo.

La distinción en cuanto a sí es **sati** la que persigue la inhalación y exhalación o que **sati** fuerza a la mente a que la siga, este punto no es importante. La única cosa que importa es contemplar la respiración como si se estuviera persiguiendo, sin perderla nunca. Ella entra y se detiene un momento. Entonces entra y sale, entra y sale y pausa un momento. Entra y sale, entra y sale, con pausas cortas en el medio. Nótele todo y no dejen que nada se escape. No permitan espacios vacíos donde la mente puede vagar. Mantengan la mente constantemente en la inhalación y exhalación de la respiración.

Esta es la primera lección para aprender. Quizás no sea muy fácil. Quizás tome tres días, tres semanas o tres meses hasta que sean capaces de hacerlo. Esta es la cosa que debemos hacer en el primer paso. Aquí estamos simplemente explicando el método de entrenamiento. Puede que no llegue muy lejos en un curso de diez días como éste, pero es importante saber lo que se necesita hacer para empezar. Cuando entiendan el método correctamente pueden practicar por ustedes mismos hasta que lo logren. Comiencen contemplando la respiración entre dos puntos sin dejarle a la mente ninguna oportunidad para que deambule a alguna otra parte.

(50) MUCHAS CLASES DE RESPIRACIÓN

Mientras practicamos la persecución, tenemos la oportunidad de observar varias características de la respiración. Podemos sentir muchas cosas, por ejemplo, podemos sentir jadeos y respiraciones extendidas, aprendemos naturalmente a sentir las respiraciones cortas y largas. Entonces observamos la respiración densa o pesada y fina. Además, observamos su suavidad y su fogosidad. Mas tarde observamos la reacción de estas cualidades. En este primer paso contemplamos las diferentes clases de respiración: larga, corta, áspera, fina, fácil y difícil. Comiencen a observarlas a través de sentir las con **sati** [la atención].

(51) Debemos aprender cómo observar en detalle, esto es, observar la reacción o influencia de las diferentes clases de respiración. ¿Qué reacciones causan, cómo influyen nuestra atención o nuestra alerta? Por ejemplo, cuando la respiración es larga, ¿cómo influye nuestra atención? ¿Qué reacciones causa la respiración corta? ¿Cuáles son las influencias de la respiración pesada y la fina, cómoda e incómoda? Observamos los diferentes tipos de respiración y sus diferentes influencias hasta que claramente podemos distinguir como difieren unas de las otras, la larga de la corta, la cómoda de la incómoda, la pesada de la fina. Conocemos las variaciones en las reacciones e influencias de esas propiedades variadas de la respiración, de esas cualidades que influyen nuestra atención, nuestra sensibilidad, nuestra mente.

(52) Junto con esas observaciones que hemos descrito, necesitamos mirar los efectos o características de las diferentes clases de respiración. Las particularidades que surgen son clases de sentimientos, tales como la felicidad, la no-felicidad, dukkha, irritación y contento. **Observe y experimente los sabores o efectos causados, especialmente por la respiración larga y corta**, por la pesada o áspera y la fina, por la fácil y la difícil. Encuentren cómo ellas tienen efectos diferentes. Por ejemplo, veremos que la respiración larga da un gran sentido de paz y comodidad ella tiene un efecto mayor de felicidad que la corta. Las clases diferentes de respiración traen diferentes clases de felicidad. Aprendemos a analizar y distinguir los diferentes efectos o sabores que llegan con las diferentes clases de respiración que estamos examinando o estudiando.

(53) Finalmente, descubriremos las causas variadas que hacen o provocan la respiración corta o larga. Gradualmente encontraremos esto por nosotros mismos. ¿Qué causa la respiración larga o corta? ¿Qué clase de humor o atmósfera la hace corta? Por lo tanto, llegamos a conocer las causas y condiciones que hacen la respiración larga o corta.

(54) Hay una forma en que podemos regular la respiración en estos primeros pasos, o pasos de comienzo, para hacerla larga o corta. Si nos gusta entrenarnos en esto, tenemos una técnica llamada 'conteo'. Por ejemplo, en una inhalación contamos hasta cinco, de uno a cinco. Si contamos hasta diez, de uno a diez, la respiración se alargará como resultado. En una respiración ordinaria solamente contamos hasta cinco. Para una respiración corta—podemos contar hasta tres y eso cambia la respiración a nuestra voluntad. Siempre cuenten a la misma velocidad, porque si la rapidez de contar cambia, eso invalidará el efecto de contar más o menos. A través de contar, la longitud de la respiración se puede regular. Podemos alargarla o acortarla usando esta técnica especial de

entrenamiento. No tenemos que usarla todo el tiempo. Es solamente un pequeño experimento que podemos usar de cuando en cuando para regular la respiración o conocerla mejor. Trátenlo cuando o cada vez que deseen.

(55) PASO UNO: LA RESPIRACIÓN LARGA

Hasta aquí, hemos desarrollado un entendimiento preliminar adecuado de la respiración. Ahora sabemos de las varias propiedades de la respiración: larga, corta, áspera, fina, cómoda e incómoda. Nuestro conocimiento se extiende a las cosas conectadas con la respiración, las reacciones y las influencias que tienen esas propiedades en referencia a como se sienten en nuestras mentes. Inclusive sabemos cómo controlar la longitud de cada respiración. La cosa próxima para hacer es entrar en un curso o trayectoria de entrenamiento con ellas. Ahora que entendemos todas esas cosas, comenzamos el entrenamiento con la respiración larga.

(56) Hemos llegado a la primera lección, el primer paso, esto es, la contemplación de la respiración larga. Nosotros somos capaces de respirar largamente cada vez que lo necesitamos. Hemos aprendido cómo hacer la respiración larga y como mantenerla así. En esta primera lección, estudiaremos exclusivamente la respiración larga. Estudiaremos su naturaleza, todas las particularidades y hechos acerca de las respiraciones largas. Cuando una respiración es larga, ¿en qué forma es ella placentera? ¿Qué natural y ordinaria es? ¿Qué clases de calmas y felicidades están involucradas? ¿En qué formas la respiración larga es diferente a la corta? Esto significa que ahora estudiamos justamente la respiración larga usando el método descrito anteriormente para encontrar sus propiedades, cualidades, influencia y sabor. Sólo estudien la respiración larga aquí. Siéntense e investiguen la respiración larga exclusivamente. Esta es la lección primera, el entendimiento de todas las materias conectadas a la respiración larga.

(57) Finalmente, debemos observar como trabaja el cuerpo con relación a la respiración larga. Cuando hay una inhalación larga, ¿cómo se mueve el cuerpo? ¿En qué lugares se expande? ¿En qué lugares se contrae? Cuando hay una respiración larga y posiblemente honda, ¿el pecho se expande o se contrae? ¿El abdomen se expande o contrae? Esas son las cosas que debemos examinar. Haciendo esto, pueden aprender que ella trabaja en una forma diferente que vuestro pensamiento. La mayoría de las personas tienen la simple idea exagerada de que cuando aspiramos o inhalamos el pecho se expande y cuando expiramos o exhalamos el pecho se contrae. Sin embargo, estudiando la respiración cuidadosamente encontramos que cuando tenemos una inhalación larga, el abdomen se contraerá y el pecho se expandirá. Con una respiración muy larga, entonces el abdomen se expandirá y el pecho se

contraerá o se desinflará. Nosotros encontramos el reverso de lo que el sentido común enseña. Deben investigar este negocio de la respiración muy larga, la respiración más larga posible, para observar los cambios que suceden. **No den las cosas por sentadas** o no se confíen sin estudiarlas y entenderlas primero. Deben entender incluso esos hechos básicos y naturales.

(58) Nosotros hemos estudiado los secretos de la respiración larga, todo acerca de ella para conocer su naturaleza. Somos capaces de contemplar la más extensa. Podemos protegerla y mantenerla. Esto significa que somos expertos en todos los asuntos concernientes a la respiración larga. Practicar con la respiración larga es la lección uno o primera.

(59) Una cosa extremadamente importante de aprender es la **interrelación** entre la respiración y el cuerpo. Hay una interrelación muy cercana entre los dos. Encuentren qué efectos tiene la respiración larga sobre el cuerpo, descubran la felicidad y la comodidad que ella brinda. Además, conoceremos el secreto de que hay dos kayas: el cuerpo-de-la-respiración y el-cuerpo-carnal. Debemos observar esto incluso en la etapa temprana, aunque, no nos adentremos en eso específicamente hasta el paso tres. Todavía aquí, en nuestra lección, debemos comenzar a comprender cómo la respiración y el cuerpo se interconectan. Por lo tanto, por favor, observen cuando respiren largamente o cuando respiren en cualquier forma, y cómo eso afecta el resto del cuerpo. Estaremos más seguros de eso—a través de la experiencia personal en lugar de pensarlo—que la respiración está asociada íntimamente con el cuerpo.

(60) PASO DOS: LA RESPIRACIÓN CORTA

Ya hemos completado la primera lección que se trata de la respiración larga. Ahora podemos seguir a la segunda lección, que corresponde a la respiración corta. Verdaderamente no tenemos que decir mucho acerca de este paso, porque se practica exactamente igual y en la misma forma que con la respiración larga. La única diferencia es que el paso dos, en la segunda lección, usa la respiración corta. Cualquier cosa que hayamos aprendido sobre de la respiración larga, debemos aprender los hechos equivalentes acerca de la respiración corta.

(61) Por ejemplo, observaremos y sentiremos inmediatamente que la respiración larga **trae calma y comodidad** mientras que la respiración corta guía a la anormalidad, esto es, incomodidad, agitación y molestia. Con este conocimiento, sabremos cómo hacer que el cuerpo, ya sea esté cómodo o incomodo, a través de regular la respiración. Necesitamos saber, lo más claro posible, las diferencias complementarias/correspondientes entre las



dos clases de respiración. Así que en la segunda lección, estamos interesados en la respiración corta en particular. Estúdienlo todo, cada aspecto y cada propiedad de la respiración corta hasta que la conozcan extensivamente como conocen la respiración larga. Aunque las dos clases de respiración tienen naturalezas opuestas, nuestra forma de estudiarlas es idéntica.

(62) Es de interés especial la observación de que cuando respiramos largamente la respiración es fina o no tiene ningún problema. Cuando respiramos cortamente la respiración es áspera o desapacible. Cuando aprendemos como hacer a voluntad la respiración fina o áspera, podemos usar esta habilidad para nuestra ventaja. El beneficio es que la respiración fina calmará nuestros cuerpos. Ellos devienen serenos. Cuando deseamos calmar nuestros cuerpos, hacemos surgir la respiración fina. Cuando requerimos la respiración fina, simplemente la hacemos más larga. Esta es una de las cosas que necesitamos estudiar.

(63) Otro ejemplo es que cuando estamos enojados la respiración es corta. Cuando la respiración es corta el cuerpo también está inquieto o perturbado. Si podemos alargar la respiración, el enojo no podrá continuar o será imposible que continúe. Cuando estamos enojados la respiración es corta y áspera, y el cuerpo está violento e/o incómodo. Podemos apartar el enojo a través de respirar largo u hondo. El cuerpo se relajará y el enojo se irá. Este es un ejemplo de las muchas interacciones y relaciones entre la respiración, el cuerpo y la mente. Esto es lo que tenemos que entender acerca de la relación y diferencia de la respiración larga y corta. Debemos experimentar esto, debemos sentirlo por nosotros mismo diestramente y confiados.

(64) LA RESPIRACIÓN APARTA/AHUYENTA LAS EMOCIONES

Para resumir estos primeros pasos: es posible regular, controlar, limitar y dirigir las emociones usando la respiración. Podemos hacer las emociones correctas, útiles y beneficiosas a través de la respiración. A través de nuestro conocimiento de la respiración desarrollamos la habilidad de controlarla. Si la podemos entrenar entonces podemos controlar las emociones, en otras palabras, tratar sin dificultad las situaciones felices y dolorosas de nuestras vidas. Practiquen hasta que se puedan sentir así. Vuestra práctica no está completa si no pueden ver esto claramente.

(65) Cuando están sentados en meditación y un mosquito los pica, desarrollan una emoción mala. ¿Cómo se pueden librar de esto? La forma de ahuyentarla es mejorar la respiración. Háganla larga, háganla fina, ahuyenten esa emoción perversa. ¿Cómo pueden ahuyentarla? La forma de hacerlo es mejorar la respiración. Háganla larga y fina, persigan y ahuyenten

esa emoción dañina. Esta es la mejor forma de resolver los problemas. Este es otro ejemplo del conocimiento beneficioso y las habilidades en las que nos estamos entrenando.

(66) Los diferentes tópicos y puntos de vista a estudiar en esta primera lección acerca de la respiración larga y en la segunda lección acerca de la respiración corta son los mismos. La única diferencia es que todo es complementario. El número y el tipo de cosas a estudiar son iguales. Pero las diferencias entre larga y corta guía a escenarios complementarios o interdependientes de hechos o circunstancias.

Bien, el tiempo para la charla de hoy ha terminado. Solamente hemos tenido tiempo para discutir los pasos uno y dos. Dejaremos los pasos de este cuarteto para mañana. Por hoy la reunión ha finalizado.

(67) CHARLA TERCERA: CALMANDO EL KAYA

Hoy hablaremos acerca de los pasos tres y cuatro del primer cuarteto, en otras palabras, el resto de los pasos que conciernen a **kaya** (el cuerpo).

(68) PASO TRES: EXPERIMENTANDO TODOS LOS CUERPOS

En el paso tres, la meta es experimentar todos los kayas, todos los cuerpos. La esencia de este paso es sentir todos los cuerpos mientras se aspira y expira. Ya hemos comenzado a observar mientras practicamos los pasos de comienzo, que la respiración es la condicionadora de nuestros cuerpos de carne-y-sangre. Este paso no involucra nada nuevo, simplemente notamos este hecho más clara, cuidadosa y profundamente que en los pasos previos. Contemplamos más específicamente el hecho de que hay dos **kayas** (cuerpos); observando continuamente esto mientras inhalamos y exhalamos.

(69) El practicante debe recordar una observación que habíamos comenzado a experimentar previamente. Recordar el hecho de que la respiración es la condicionadora del cuerpo-carnal. Distinguiremos entre dos cosas, pero les llamaremos a ambas **kaya** (cuerpo). La respiración es un cuerpo en el cual ella es un grupo o colección. El cuerpo-carnal es un **kaya** porque también es un grupo o colección. Hay dos grupos o cuerpos. Un grupo es la respiración que condiciona el grupo del cuerpo-carnal. Analicen esta experiencia para ver claramente que hay dos grupos, y vean como ellos se condicionan mutuamente. Contemplan esto cada vez más enfáticamente hasta que sea obvio.

(70) Cuando oigan la palabra “cuerpo”, por favor entiendan que ello incluye el significado de la palabra “grupo”. En el lenguaje Pali original el Señor Buda usó la palabra “**kaya**”: “**sabbakayamipatisamveti** (experimentando todos los cuerpos). En tailandés, kaya viene de la palabra Pali **kaya** y puede también significar “grupo, pila, montón, división”. Esta palabra no se aplica exclusivamente a nuestras formas humanas sino que también se puede aplicar a otras cosas. Por ejemplo, en Pali la palabra para escuadrón de soldados es **kaya**, una **kaya** de soldados. Kaya significa “grupo, montón, colección”; por favor no la entiendan en términos de cuerpos-carnales solamente. También a la respiración se le llama “**kaya**” o grupo. Para entender lo que significa o quiere decir “experimentar todos los cuerpos” debemos tener el entendimiento correcto es esta palabra ‘**kaya**’. Entonces podemos conocer acerca de ambos grupos, el grupo de la respiración y el grupo del cuerpo carnal.

(71) La meta específica de este paso es que debemos saber que hay dos grupos y que las condiciones de un grupo, nutren y ayudan al otro grupo. El grupo de la respiración nutre el grupo del cuerpo-carnal. De hecho, hemos experimentado esto desde el principio de la práctica de Anapanasati. Anteriormente, habíamos experimentado que cuando la respiración es áspera el cuerpo-carnal se irrita y cuando la respiración es fina se calma. Hemos observado esos hechos desde que comenzamos a practicar los pasos uno y dos. En este paso enfatizamos este secreto hasta que llega a ser absolutamente claro. Hay dos grupos, uno de ellos acondiciona y nutre el otro. Conozcan la diferencia entre ellos.

(72) LOS TRES SIGNIFICADOS DE SANKHARA

Nosotros estamos experimentando que esos cuerpos se condicionan mutuamente en esta forma. Al cuerpo que es el condicionador causal se le da el nombre de **kaya-sankhara** (condicionador corporal) para distinguirlo del otro, el que se afecta a través de la condición, el “cuerpo condicionado”. Trabajen en su mente con este hecho viéndolo como si fuera físico-tangible. Veán que un grupo condiciona y nutre al otro. Veánlos surgiendo juntos, cayendo juntos, juntos en coalición, devenir tenuemente juntos, crecer cómodamente juntos y devenir incómodamente juntos. Comprendan cómo ellos están conectados íntimamente.

Esto es lo que significa “ver todos los cuerpos”. Miren ambos cuerpos juntos y veánlos como se condicionan mutuamente. Esto es muy importante para ver la verdad más extensivamente e incluso para comprender **anatta**. Al ver esta interrelación, vemos que lo que ocurre es meramente un proceso natural de condicionamiento. No hay **atta**, ni ‘yo’, ni alma ni tal cosa involucrada en absoluto. Ese entendimiento puede tener un beneficio supremo, aunque



quizás hasta cierto punto esté más allá del objetivo de este paso. Por ahora, sin embargo, solamente necesitamos entender suficientemente este hecho de condicionamiento para ser capaz de regular el cuerpo-carnal, calmarlo a través de regular la respiración-corporal.

(73) Me gustaría tomar esta oportunidad para discutir todos los significados del término **“sankhara”**. Esta es una palabra muy común e importante en las escrituras Pali, pero muchas personas tienen problemas con ella debido a sus diferentes usos y significados. Los lenguajes son así, inciertos y aparentemente poco fiables. La palabra **“sankhara”** en particular significa “condicionador” o “condicionante”, la causa que condiciona; ella puede significar “condición”, el resultado de la acción de condicionar, y puede también significar “condicionamiento”, la actividad o proceso de condicionar. Usamos la misma palabra para el sujeto del condicionamiento, “el urdidor/el maquinador”, como también para el objeto, “el urdido/el maquinado”. Incluso la usamos para la actividad, “urdir/maquinar” en sí mismo. Esto puede ser un poco confuso para ustedes, así que por favor recuerden que **“sankhara”** tiene tres significados. El significado correcto depende en el contexto. Este conocimiento puede ser valioso para vuestros estudios en el futuro.

(74) Estudiemos los tres significados de **sankhara** en este cuerpo de nosotros o en nuestro cuerpo. No hay necesidad de estudiarlo en los libros o en una forma teórica. El cuerpo mismo es un **sankhara**. Él ha sido condicionado por una variedad de causas y por muchas cosas de las cuales está formado. Por lo tanto, él es un **sankhara** en el significado de “condición”. Una vez que este cuerpo existe, él causa el surgimiento de otras cosas, tales como los pensamientos, sentimientos y acciones. Sin el cuerpo estos pensamientos y acciones no podrían suceder. Por lo tanto, **‘él es un condicionador’** porque causa otras acciones. Y por último, en este cuerpo-carnal **sankhara [condicionado]** nuestro, está el proceso de condicionamiento sucediendo constantemente. Podemos descubrir todos esos aspectos de la palabra **sankhara** en nuestro propio cuerpo. Estudien el significado de **sankhara** en esta forma detallada. Entonces encontrarán fácil y conveniente el comprender cada vez más profundamente el Dhamma a medida que siguen adelante.

(75) EXPERIMENTANDO SANKHARA

En el paso tres—**“experimentando todos los cuerpos”**, experimentando ambos, el cuerpo-respiratorio y el cuerpo-carnal—cada uno de estos tres significados se practica. Primero, contemplamos el cuerpo-carnal como una cosa condicionada por la respiración. Entonces, vemos la respiración como un condicionador del cuerpo carnal. Por último, observamos la actividad de condicionamiento que siempre existe simultáneamente entre los dos cuerpos.



Por lo tanto, en la práctica del paso tres vemos el condicionador, la condición y la acción de condicionar. Este condicionamiento del cuerpo es el nivel físico del **sankhara**. Todavía no le hemos visto sobre su nivel mental. El paso tres es el trabajo de ver estas tres cosas juntas, continua y simultáneamente en la mente. Entonces lo verán todo concerniente al término “**sankhara**” aquí mismo en el paso tres, especialmente cómo **sankhara** se relaciona a **kaya** y su actividad,

(76) Cuando hayamos estudiado este hecho hasta que sea entendido simple, obvia y universalmente como se ha explicado anteriormente, entonces seremos capaces de experimentar todos los tres hechos juntos en un momento. Incluso por la duración de sola una inhalación o una exhalación podemos experimentar los tres hechos en justamente una ocurrencia o coyuntura de la respiración. Si somos capaces de hacer eso, entonces hemos “experimentado totalmente el **kaya-sankhara** (el condicionador del cuerpo)” y completado exitosamente el paso tres.

(77) La esencia de practicar el paso tres es conocer/saber que hay dos **kayas**, y ser capaces de regular un **kaya** a través del otro **kaya**. En otras palabras, podemos regular el cuerpo-carnal a través del cuerpo-respiratorio. Cuando estemos seguros de esto, cuando lo veamos claramente, cuando estemos convencidos por nuestra experiencia de este hecho con cada inhalación y cada exhalación, entonces hemos realizado con éxito nuestra práctica del paso tres.

(78) PASO CUATRO: CALMANDO LA RESPIRACIÓN

Después que sabemos que podemos regular el cuerpo-carnal con el cuerpo-respiratorio, comenzamos a practicar el paso cuatro. El Señor Buda describió el paso cuatro como “calmando el condicionador-del-cuerpo” (**passambhayam kayasankharam**). Somos capaces de hacer esto cuando conocemos o sabemos que podemos usar el cuerpo-respiratorio para controlar el cuerpo-carnal.

(79) El tema del paso cuatro es calmar el condicionador-corporal (**kaya-sankhara**) mientras se inhala y calmar el condicionador-corporal mientras se exhala. Esto significa que podemos hacer el condicionador-corporal (la respiración) cada vez más calmada al mismo tiempo que se inhala y exhala. Este es el asunto que ahora explicaremos.

(80) Note la fraseología específica de este paso. “Calmando el condicionador-corporal” se refiere al cuerpo-respiratorio. En el paso cuatro la meta de nuestra práctica es calmar la respiración. La hacemos fina y más serena usando varias técnicas que tenemos disponibles. Si podemos calmar



la respiración habrá resultados muy poderosos e interesantes. Primero que todo, el cuerpo-carnal devendrá muy gentil, relajado y tranquilo. Entonces también surgirá una calma mental. Además habrá otros resultados, pero dejaremos su explicación para más tarde. La lección inmediata es calmar la respiración. Dirigir o controlar la respiración es el primer punto a considerar en la práctica del paso cuatro.

(81) CINCO TRUCOS DIESTROS

Para practicar el paso cuatro tenemos varios métodos o medios diestros—podríamos incluso llamarlos trucos—para usarlos en calmar la respiración. Ya sea si los llamamos técnicas o trucos, estas son cosas de orden superior que usamos sobre las cosas más simples y tontas. Les llamamos ‘medios útiles’. Tenemos algunos trucos que usamos en la respiración, esos trucos se presentan en cinco etapas. Esos cinco trucos o medios diestros son:

1. siguiendo la respiración;
2. protegiendo la respiración hasta cierto punto;
3. haciendo surgir una imagen imaginaria en ese punto de protección;
4. manipulando esas imágenes en cualquier forma que queramos para obtener poder sobre ellas;
5. seleccionar una de esas imágenes y contemplarla en la forma más concentrada hasta que la respiración devenga verdaderamente calmada y tranquila.

Esas son nuestras cinco técnicas o trucos: seguir/perseguir, proteger, hacer surgir una imagen mental, jugar con las diferentes imágenes mentales y escoger una imagen para que sea el objeto específico del **samadhi** (concentración, calma y compostura y serenidad en el control) hasta que se alcance una calma completa.

(82) En cuando a la primera etapa—seguir o perseguir—hemos estado haciendo esto desde el comienzo. Con las respiraciones largas y cortas debemos usar el seguimiento o la persecución. Ahora, simplemente lo repetimos o revisamos hasta que seamos expertos en seguir la respiración. Esto no requiere una explicación adicional. Ya hemos hecho mucho de esto en los pasos uno, dos y tres.

El segundo truco es proteger, escogemos un punto a lo largo del pasaje de la respiración y ahí observamos o protegemos la respiración. Ya no necesitamos más seguirla o perseguirla, pero los resultados son como si continuaremos haciéndolo. A esta **citta**¹⁰, a esta **sati**¹¹, no se le permite ir a

¹⁰ Mente, mente-corazón, consciencia.

ninguna parte; debe permanecer solamente en ese punto. Ella protege la respiración entrando y saliendo, lo cual da resultados iguales a seguirla o perseguirla, excepto que protegerla es más sutil.

Generalmente, usamos el punto más extremo y externo de la nariz donde la respiración hace contacto, que usualmente es en la punta de ella [la nariz]. Ese punto es el más fácil y simple de proteger, a menos que tengan una nariz curvada o aguileña que se dirige hacia abajo y toque el labio superior. Entonces pueden sentir la respiración tocando el labio superior. Para cada uno de nosotros el punto estará en un lugar diferente, dependiendo de la forma y estructura de cada nariz y labio.

Encuentren el lugar donde es más fácil de observar la respiración. Si es difícil encontrarlo mientras respiran normalmente, hagan una cuantas respiraciones fuertes y profundas y devendrá obvio. El lugar exacto no es importante, solamente lo es encontrar el punto en vuestra nariz o incluso en el labio superior donde sientan más clara y manifiestamente la respiración. Cuando lo encuentren, protejan ese punto a medida que la respiración entra y sale. La mente, **sati**, permanece justamente en ese punto contemplando la respiración a medida que entra y sale. Simplemente inhalar y exhalar con la mente protegiendo ese punto: esta es la etapa dos en nuestra serie de trucos.

Pueden observarse a ustedes mismos que cuando no nos preocupamos por notar la respiración y justamente dejamos que pase como ella desee, eso se sentirá de cierta forma. Tan pronto como comenzamos a notarlo, incluso cuando simplemente la seguimos, deviene más fina y más gentil. Se ajusta por sí misma y deviene más sutil para engañarnos. Ella nos juega trucos como éste. Entonces, cuando nos detenemos en perseguirla y comenzamos de nuevo a proteger la respiración, en un punto específico en la nariz, la respiración se calma, incluso mucho más. Pueden verificar este hecho en vuestra propia experiencia.

(83) UNA IMAGEN MENTAL APARECE

Ahora la respiración se refina y calma adicionalmente cuando creamos una imagen mental (**nimita**) en el punto de protección. Esta imagen mental es solamente imaginaria, no es real o verdadera; es creada por **citta**, es hecha por la mente. Pueden cerrar sus ojos y “verla”, pueden abrir los ojos y todavía “la ven”. Es como una alucinación que la mente crea por sí misma para calmar la respiración. Para hacer eso la mente debe estar sutil/refinada. La respiración, todo debe estar refinado para hacer surgir esa imagen

¹¹ Atención, alerta.

mental. La respiración debe devenir sutil y calmada hasta que la imagen es creada o se crea.

La imagen mental puede ser de cualquier clase o forma dependiendo en lo que es apropiado para el cuerpo de cada persona. Algunas personas pueden crear una esfera—roja, blanca, verde o de cualquier color. Puede ser por ejemplo, la llama de una vela, una mota de algodón o una espiral de humo. Puede lucir como el sol, o la luna, o una estrella. E incluso la imagen de una tela de araña brillando en los rayos del sol—está dentro de las habilidades de los poderes creativos de la mente. La clase de imagen depende de quien la crea. La mente meramente se inclina hacia cierta forma y la imagen surge por sí misma. Es un fenómeno puramente mental que no tiene realidad física. El tercer truco se completa cuando somos capaces de crear una imagen mental en el punto de protección.

(84) Ahora vamos con el truco número cuatro. Este truco es cambiar o manipular las imágenes de acuerdo a nuestros requerimientos. Cambiarlas de esta imagen a otra. Cambiarlas en esta forma, en esta otra forma, en todas las formas que queramos. Esto es posible, en primer lugar, porque la mente crea imágenes. Así que tiene la habilidad de cambiarlas, manipularlas, jugar con ellas. Esto todo puede hacerse fácilmente, está muy bien para las capacidades de la mente. Y al mismo tiempo, eso desarrolla nuestra habilidad para dominar la mente en formas cada vez más sutiles y poderosas.

Podemos controlar la mente más de lo que podíamos antes y esta *citta* automáticamente crece/se desarrolla por sí misma más sutil y refinada. Ella se calma hasta que eventualmente somos capaces de calmarla completamente. Ahora simplemente controlamos esas imágenes, cambiándolas de acuerdo a las tendencias mentales. Dependiendo como la mente se incline, experimentando con el cambio de las imágenes para calmar la respiración más y más. Esto es nada más que un truco. Todavía hay un truco más avanzado que nos capacita a tener una influencia mayor sobre la mente, entonces la respiración se calma automáticamente. La respiración debe devenir calmada para que manipulemos las imágenes. Aunque también la mente se calma, el énfasis ahora está puesto en calmar la respiración. El cuarto truco es controlar las imágenes mentales a nuestro deseo.

(85) LA IMAGEN FINAL

Si queremos observar el proceso, o el orden de calmar, debemos mirar y observar eso cuando nos entrenamos en la forma que aquí se describe, la respiración se refina y calma automáticamente por ella misma. Cuando practicamos en esta forma la respiración se calma. Cuando la respiración se

calma, el cuerpo-carnal se calmará automáticamente en acuerdo. Ahora bien, cuando el cuerpo se calma hay un efecto en la mente. La **citta** se calma en proporción a la calma del cuerpo, pero en este punto esto no es nuestra intención. La calma de la mente será la meta de un paso posterior en este entrenamiento. Calmen la respiración y el cuerpo se calma. En adición, habrá ciertos efectos en la mente. Podemos observar el proceso de calma mientras practicamos este paso.

(86) El quinto truco es escoger la imagen—**nimitta**—más apropiada. Ahora ya no la cambiaremos más. Escogeremos la imagen que sea mejor y más apropiada, entonces la contemplaremos con nuestra atención completa o total para desarrollar una medida perfecta de **samadhi** (concentración). Recomendamos que se escoja una imagen que sea tranquilizante, pacífica y fácil de enfocar. Escoja una que no agite los pensamientos y emociones: una que no desarrolle ningún significado o implicación especial. Un simple punto blanco está bien.

La mejor imagen es neutral. Si escogemos una en colores revolverá o urdirá pensamientos y sentimientos. Lo mismo sucede con las imágenes complicadas, atractivas, interesantes o elaboradas. Algunas personas les gusta usar la imagen del Buda como su **nimitta**, pero eso puede acarrear toda clase de pensamiento. Los pensamientos simplemente siguen la imagen que se observa en lugar de ahondar en la quietud. Por lo tanto, tomamos una imagen natural que no tenga significado ni asociaciones mentales. Un punto blanco es lo más propio. Un punto de luz pequeño también es pertinente. Algunas personas prefieren una imagen de Buda o cualquier cosa que le siente bien a su elaboración, nosotros no hacemos eso. Tomamos un punto que sea fácil de contemplar y no revuelva ningún pensamiento; escogemos esa imagen y enfocamos toda la mente en ella, para desarrollar una mente concentrada. Enfóquense justamente en ese simple punto y entonces nada de **citta** deambulará en ninguna otra parte. Ella lo juntará todo en un simple punto. Concentrar todo en ese punto es el truco quinto.

(87) LA CONCENTRACIÓN PERFECTA

Así es como seleccionamos el único objeto (**nimitta**) que es el más apropiado para que la mente contemple. En ese punto, necesitamos saber/conocer eso que normalmente la mente está esparciendo, diseminando e irradiando externamente en todas direcciones. Ahora, debemos dirigir hacia el interior en un solo enfoque todo lo que está fluyendo externamente. En Pali este estado se llama “**ekaggata**”, que significa “tener una sola cima, enfoque o cenit o pináculo”. Todo se une junto en este único enfoque. Hemos encontrado la imagen que es más apropiada—ahora la mente se precipita dentro de la misma. El flujo mental

se une en ese punto en la misma forma que una lupa recoge los rayos del sol y se enfoca en ellos en un solo punto suficientemente poderoso para inflamar una llama. Este ejemplo ilustra el poder que se genera cuando toda la energía de la mente se une en un solo punto. Cuando la mente se enfoca en el objeto que hemos escogido sus irradiaciones se unen allí y deviene **ekaggata**—en-un-punto, en-una-cima, en-un-pináculo.

(88) Cuando la mente está en un solo-punto, no hay otros sentimientos, pensamientos u objetos de esa mente. Solamente permanecen las cosas llamadas **jhananga** (factores de **Jhana**¹²). En ese primer nivel de concentración apuntando hacia un solo punto hay cinco factores. En este nivel la mente todavía está lo suficientemente cruda o áspera para ejecutar la función de contemplar el objeto. A la mente notando su objeto se le llama **vitakka**. A la mente experimentando ese objeto se le llama **vicara**. Debido a **vitakka** y **vicara** la mente está satisfecha o contenta (**piti**). Y cuando hay **piti** instantáneamente hay sentimiento de gozo (**sukha**). Por último, la concentración de la mente en un punto continúa como antes. Así que, la mente en este nivel de samadhi (concentración) tiene cinco factores: notar (**vitakka**), experimentar (**vicara**), contento (**piti**), gozo (**sukha**) y fijación en un punto (**ekaggata**). Estos cinco, demuestran que la mente ha entrado en el primer nivel del samadhi perfecto. Esta clase de alerta o atención no incluye ninguna clase de pensamiento, aunque sin embargo ocurren estas cinco actividades de la mente. Nosotros las llamamos factores de jhana. Si podemos identificar que todas están presentes, entonces podemos estar satisfechos con experimentar el éxito en tener el perfecto samadhi, aunque sólo es el primero. Esto suena extraño—perfecto, pero es solamente la primera etapa.

(89) EN LA CIMA

Me gustaría mirar más de cerca la palabra "**ekaggata**". Esta palabra se traduce comúnmente como "en un punto fijo". Literalmente, el término Pali significa "tener una sola (**eka**) cima (**agga**; Tailandés, yod). La palabra tailandesa "**yod**" (ritmo con el "laúd") puede significar, ya sea la misma cima, o cúspide o pináculo de algo como una montaña o una pirámide; o la punta o crecimiento nuevo de una planta. No estoy seguro que en inglés [point] ["punta en español"] tenga el mismo significado. Un punto puede estar en cualquier parte. Puede estar apartado en el costado de alguna parte o incluso muy abajo. Esta es la razón por la que el Pali usa la palabra **agga** (cima o cenit). "**Ekaggata**" es como ser la cima de una pirámide. No sería

¹² Jhana significa "mirada, enfoque" pero el significado exacto varía con el contexto. Aquí eso significa un nivel superior de samadhi que frecuentemente se traduce como "absorción".

propio para esa mente estar en algún punto bajo o inferior. Esta mente debe estar en un nivel superior. Ella se colecta o une desde los niveles inferiores a un punto o en un punto superior o cima. Este es el significado propio de “**ekaggata**”.

Sin embargo, no se preocupen; la mente se colecta ella misma sobre un foco que quizás no sea el supremo. De todas formas esto es el principio. Dondequiera que hay “**ekaggata**”, eso es el principio de algo más útil. Dondequiera que hay “**ekaggata**”, hay **samadhi**. En nuestra práctica del paso cuatro de Anapanasati no es necesario tratar de entrar en **jhana** completamente. En la práctica de Anapanasati esos niveles muy refinados de concentración no son necesarios. Sólo necesitamos tener un nivel apropiado y suficiente de concentración para continuar con nuestra práctica, en otras palabras, un **samadhi** suficiente donde están los sentimientos de **piti** y **sukha** (contento y felicidad). Necesitamos usar a **piti** y a **sukha** en los pasos próximos de nuestro estudio. Si pueden seguir hacia **jhana**, en las absorciones materiales (**rupa-jhana**), eso puede ser útil. Hará que los próximos pasos sean más fáciles. Incluso si no alcanzan **jhana**, mientras haya **piti** y **sukha**, están haciéndolo bien. Ahora eso no será muy difícil, ¿o lo será?

Cuando los sentimientos **piti** y **sukha** son suficientemente fuertes para que la mente los sienta claramente, esta es una concentración suficiente para ser capaces de seguir al paso cinco. Sin embargo, si entran en el primero, segundo, tercero y cuarto **rupa-jhana** eso es mucho más magnificante. Pero un **samadhi** suficiente para experimentar con claridad **piti** y **sukha** es bastante para el paso cuatro.

(90) ES FÁCIL CUANDO...

Algunos de ustedes podrán preguntarse si esto será fácil o difícil de hacer. Eso es algo que no podemos decirles. Pero podemos decir que no será difícil si el método se practica correctamente. Si han escuchado cuidadosamente,¹³ entonces entenderán la forma apropiada de hacer esta práctica. Si siguen la técnica correcta, no será muy difícil; y hasta puede que finalicen en un corto tiempo. Si no practican de acuerdo al método, entonces puede que sea muy difícil. Puede que nunca terminen. Esto para alguien puede tomar tres días, para otros, tres semanas; para otros más tres meses e incluso tres años. ¿Quién puede decir?

La mayoría de ustedes todavía están en el principio, trabajando en el paso uno, pero eso no significa que no necesitan prestar atención a las

¹³ En el caso de la traducción al español: “Si han leído cuidadosamente”.



instrucciones acerca del paso cuatro. Si no saben que hacer, entonces será muy difícil hacerlo cuando el momento llega. Estamos dando instrucciones tan claras como podemos, para entender la forma propia de hacer esta práctica. Sin embargo, a muchas personas no les gusta seguir instrucciones. Ellas prefieren mezclarlo todo con sus propias ideas y opiniones. A estas personas les gusta hacer una mezcla o un potaje de las cosas que leen y oyen de lugares diferentes. Ustedes pueden hacer lo que gusten. Pero si quieren hacer esta práctica tan exitosa como tan fácil sea posible, entonces recomendamos que sigan estas instrucciones que explican la forma más práctica, eficiente y exitosa de hacer esta técnica.

Practicar de acuerdo al método no es difícil. No seguir la técnica trae muchas dificultades. Por lo tanto, debemos tratar de aprender el método correcto y cómo aplicarlo. Entonces, alcanzaremos los resultados que esperamos. Más allá de eso, no hay nada más que hacer excepto repetir, repetir y repetir estos pasos hasta que seamos expertos. Repetirlos hasta que podamos calmar la respiración y el cuerpo muy rápidamente. Practiquen hasta que estos pasos no requieran esfuerzo alguno. Devengan versados en estas actividades.

¡Y por favor no olviden! En cada paso, en cada etapa e intervalo de la práctica, debemos notar la inhalación y la exhalación. Este es el fondo/contexto y el fundamento de nuestra **sati**. Así es como estar supremamente atentos/alertas. Noten las inhalaciones y exhalaciones en cada etapa de la práctica. Entonces lograremos el éxito en el primer cuarteto de Anapanasati. Este es el contexto teórico de **Anapanasati** y los principios sobre los cuales practicamos.

Nuestro tiempo se ha acabado. Hemos terminado la charla por hoy.

(91) CHARLA CUATRO: DOMINANDO A VEDANA¹⁴

En esta charla hablaremos acerca del segundo cuarteto de **Anapanasati**. Estos cuatro pasos tratan con los sentimientos y se llaman

¹⁴ **Vedana**: sentimiento, sensación; la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (phassa). Hay tres clases de vedanas. **sukha-vedana**: sentimientos placenteros, agradables, y de gozo; **dukkha-vedanā**: sentimientos desagradables **Vedana**: sentimiento, sensación; la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (phassa). Hay tres clases de vedanas. **sukha-vedana**: sentimientos placenteros, agradables, y de gozo; **dukkha-vedanā**: sentimientos desagradables, no-placenteros, dolorosos; y **aduk-khamasukha-vedanā**: Sentimientos ni-placenteros ni no-placenteros, indeterminados. **Vedana** condiciona a phassa (contacto sensorial). Si surge a través de la ignorancia condicionará el deseo. Si surge con sabiduría no será dañino y será beneficioso. La actividad sutil de la mente (no la sensación física) no es emoción ni es los aspectos más complicados de la palabra en inglés "feeling" y en español "sentimiento".

“**vedananupassana** (contemplación de los sentimientos)”. Los primeros dos pasos de este cuarteto toman por objeto de nuestro estudio y examen detallado a **piti** y a **sukha**.

(92) La práctica de estos pasos se desarrolla fuera de la práctica de los pasos previos. Cuando el cuerpo-condicionador o respiración se calma, los sentimientos de **piti** y **sukha** aparecen. Entonces, tomamos esos mismos **piti** y **sukha** como los próximos objetos o materiales de nuestra práctica.

(93) Si calmamos el **kaya-sankhara** (el cuerpo-condicionador) hasta el grado de **jhana** (el primer **jhana** y así sucesivamente), entonces **piti** y **sukha** serán factores completos y totales de **jhana**. Sin embargo, si somos incapaces de alcanzar **jhana** y solamente podemos o somos capaces de calmar el cuerpo-condicionador parcialmente, es probable que haya un grado de **piti** y **sukha** proporcional a la extensión o grado de esa calma. Por lo tanto, incluso esos que son incapaces de traer a **jhana**, todavía pueden arreglárselas suficientemente con **piti** y **sukha** para practicar esos pasos.

(94) Aquí, estudiaremos las características y significados de **piti** y **sukha**. Piti (contento) surge debido a haber logrado el samadhi en los pasos previos con éxito, lo que significa que fuimos capaces de calmar el cuerpo-condicionador o respiración. El contento o satisfacción surge con este éxito. Cuando hay contento no duden que la felicidad (**sukha**) le seguirá. Debido a la satisfacción, surge el gozo. Así es cómo somos capaces de obtener suficiente **piti** y **sukha** para la práctica de los pasos cinco y seis.

(95) PITI NO ES TRANQUILIDAD

Lo próximo a observar es que hay diferentes niveles en la palabra **piti**, tal como contento, satisfacción y éxtasis. Debemos conocer esas gradaciones de más y menos energía que tiene la palabra **piti**. Nosotros debemos estar atentos de una cualidad muy importante de **piti**, y es que **piti** no es tranquilidad. Hay una clase de excitación o perturbación en la cosa llamada **piti**. Solamente cuando deviene **sukha** es que es tranquilidad. **Piti** tiene varios niveles pero todos se caracterizan como estimulantes, causando que **citta** se agite o sacuda. **Sukha** es lo opuesto. Ella calma y suaviza la mente. Así es como **piti** y **sukha** difieren.

(96) Así que ahora estamos listos para practicar el paso uno del segundo cuarteto—“experimentando **piti (piti-patsamvedi)**”—que es contemplar a **piti** cada vez que inhalamos y exhalamos. Debemos mantenernos observando hasta que encontremos el **piti** que surgió cuando conseguimos calmar el cuerpo-condicionador. Encuentren como es este sentimiento. Experimentenlo completamente. Tómenlo como un nuevo objeto que la



mente contempla. La citta está absorta en contemplarlo lo mismo que si fuera **ekaggata**. La mente está absorta con el único objeto, **piti**.

Hasta aquí, hemos contemplado un número de objetos: la respiración larga, la respiración corta, todos los cuerpos y calmando los cuerpos. Ahora cambiamos a **piti**. Este **piti** tiene un poder estimulante. Hace que la mente se agite, tiemble y se estremezca. Debe ser fácil para ustedes entender los variados grados de piti a través de las diferentes palabras en inglés (y español) que podemos usar. ¿Qué estimulante es el contento? ¿Qué estimulante es la satisfacción? Y, ¿qué estimulante es el éxtasis? Obsérvenlo y encuéntralo por ustedes mismos. La mente se enfoca en **piti** y lo experimenta completamente cada vez que hay una inhalación y una exhalación. Esta es la esencia de la práctica del paso quinto.

(97) Para ponerlo más conciso, respiramos y experimentamos **piti** con cada respiración. Inhalando y exhalando, experimentamos completamente este sentimiento de contento y simultáneamente estamos conscientes de cada inhalación y cada exhalación. Cuando este paso se ha practicado hay un sentimiento muy placentero de bienestar. Este trabajo es agradable de hacer, es la lección que más se disfruta. Por favor traten de hacer este paso lo mejor que puedan.

(98) ESTUDIEN EL SABOR DE PITI

En cada instante que respiramos con la experiencia de piti, simultáneamente estudiamos y nos entrenamos. Previamente, nos entrenamos y estudiamos mientras respirábamos largo, corto y así sucesivamente. Ahora, estudiamos y nos entrenamos mientras **piti** se experimenta en la mente. ¿Cómo es esto? ¿Es esto molesto? ¿Es esto tenue? ¿Qué riguroso es? ¿Que sutil es? A esto se le puede llamar “conociendo el sabor que tiene”. En particular, conocer o saber que influencia su sabor tiene sobre la mente o sobre los pensamientos. Estudien para entender la naturaleza de **piti**, al igual que estudiamos hasta que entendimos la naturaleza de la respiración durante la práctica del cuarteto previo. Así es como practicamos este paso.

(99) La cosa más importante a estudiar y observar es el poder que **piti** tiene sobre la mente. ¿Qué influencia tiene **piti** sobre la mente y los pensamientos? Observen cuidadosamente cómo la mente está cuando **piti** no ha surgido. Cuando **piti** surge, o una vez que ha surgido, ¿cómo es **citta**? ¿Cuál es el efecto de cantidad de **piti**? ¿Cómo está la mente cuando hay solamente un poco de **piti**? Cuando piti es intensa, especialmente en el éxtasis, ¿Cuánto más estimula la mente? Estudien las clases bruscas del **piti**, los niveles medianos y los tipos finos, para ver en cómo diferencian. Entonces vean

como su influencia sobre la mente difiere. Este es un punto crucial en este paso de la práctica.

(100) Finalmente, comprendemos que **piti** estimula la mente en una forma vulgar y cruda. Ella no tiene un efecto refinado y sutil como **sukha**, la cual observaremos después de esto. Es este paso, entendemos las naturalezas, hechos y secretos de este fenómeno conocido como **piti**. Observen su relación con la mente hasta que se familiaricen completamente con esta experiencia.

(101) SUKHA CALMA LA MENTE

Ahora llegamos al Segundo paso del segundo cuarteto, o paso seis en general, “experimentando sukha (**sukha-patisamvedi**)”. En este paso contemplamos a **sukha** (felicidad) con cada inhalación y exhalación. Nos enfocamos en **sukha** en términos de que ella es el resultado del surgimiento de **piti**. Cuando **piti** ha finalizado de estimular a **citta** en su forma brusca, ella pierde energía. Diríamos, se calma y se transforma en **sukha**. Veremos que los dos sentimientos son muy diferentes. Esta **sukha** no estimula o excita, en su lugar calma y suaviza. Aquí contemplamos a sukha como el agente, que hace que **citta** se tranquilice. Generalmente **piti** oscurece a **sukha**, pero cuando **piti** se desvanece **sukha** permanece. El sentimiento brusco da lugar al sentimiento de calma. Prueben el sabor tranquilo de sukha con cada inhalación y exhalación. Esta es la esencia de paso seis.

(102) Mientras contemplamos a **sukha** en la mente, estudiamos y nos entrenamos al igual que lo hemos hecho con la respiración y con **piti**. ¿Qué tenue es esto? ¿Qué molesto? ¿Qué brusco? ¿Qué sutil? ¿Cómo afecta la atención y la experiencia? En tailandés y en Pali usamos la palabra “beber” para describir esta experiencia. Beber el sabor de sukha mientras se inhala y exhala. Al mismo tiempo estudiamos su naturaleza y sus verdades.

(103) Será fácil de ver que cuando el poder de **piti** aparece, la respiración será brusca/jadeante. Si la influencia de **sukha** es evidente la respiración será fina/suave. Incluso podemos decir que cuando piti manifiesta su poder el cuerpo-carnal está incomodo. Cuando **sukha** se manifiesta influencia el cuerpo calmándolo y haciéndolo sutil. También hay efectos sobre citta. Cuando piti demuestra su poder perturba la mente proporcionadamente, mientras que la influencia de sukha calma y relaja la mente. Los dos sentimientos son opuestos. Esta es la razón por la que tienen y deben observar bien en cada oportunidad, específicamente, con cada inhalación y cada exhalación.

(104) Para resumir, cuando **piti** y **sukha** surgen, tienen efectos diferentes en la respiración. Una la hará desapacible, mientras que la otra la calmará. Tienen efectos diferentes sobre el cuerpo. Una lo hace violento o lo agita, mientras que la otra le calma. Tienen efectos diferentes sobre la mente. Una excita la mente, mientras que la otra la calma. Cuando puedan entender, comprender o sostener esta distinción a través de vuestra propia experiencia de ellas, en lugar de simplemente pensar en eso, habrán logrado el éxito en la práctica de este paso.

(105) Aquí puede que haya algunas dificultades. Mientras contemplamos a **sukha**, **piti** puede interferir. **Piti** puede que tome el control de forma que la sensación-de-**sukha** desaparece. Por lo tanto, debemos desarrollar la habilidad para mantener ese sentimiento tanto como se necesite, para prevenir que **piti** llegue. **Piti** es mucho más fuerte y brusca que **sukha**. Si **piti** interfiere, la contemplación de **sukha** se arruina y la tranquilidad real no surge. Debemos hacer un esfuerzo tremendo en nuestra contemplación de **sukha** de forma que no se desvanezca. No dejen que otros sentimientos interfieran. En este paso debemos sentirnos inundados de felicidad. ¡Qué forma tan maravillosa para alcanzar el éxito en la práctica del paso seis!

(106) EXPERIMENTANDO LA MENTE-CONDICIONADORA

Ahora llegamos al paso siete: “experimentar la mente-condicionadora (**cittasankhara-patisamvedi**)”. Si hemos completado el paso seis exitosamente, entonces conocemos o sabemos todo acerca de los sentimientos de **piti** y **sukha**. ¿Qué le hace a citta el surgimiento de **piti**? ¿Qué le hace a citta el surgimiento de **sukha**? ¿Qué clase de pensamientos **piti** condiciona? ¿Qué clase de pensamientos **sukha** condiciona? Desde los pasos cinco y seis hemos notado y examinado esos efectos. Cuando llegamos al paso siete es fácil comprender que, “¡Oh!, **piti** y **sukha** son condicionadores-de-la-mente. Estos **vedanas** o sentimientos son condicionadores-de-la-mente en la misma forma que la respiración es un cuerpo-condicionador. El método de estudio y observación es el mismo que en el paso tres.

(107) Hemos observado que **piti** es brusca y agita, mientras que **sukha** es fina/suave y pacífica. Por lo tanto, cuando **piti** condiciona o fabrica o maquina un pensamiento, el pensamiento es brusco o violento. Por otra parte, cuando **sukha** fabrica o maquina un pensamiento, éste es calmado y tranquilo. Así es como comprendemos que **vedanā** condiciona los pensamientos. Entonces nos damos cuenta que los sentimientos condicionan ambos pensamientos, los bruscos y los sutiles. Llamamos a esta actividad “condicionando la mente”.

(108) Cuando **piti** es fuerte, causa estremecimiento en el cuerpo. Y si es muy fuerte el cuerpo puede que baile o rebote de un lugar a otro con gozo. Este sentimiento es violento/vulgar y poderoso. Por otra parte, **sukha** es calmada, suave y relajante. Aprendemos que sus características son muy diferentes. Cuando **piti** domina la mente, es imposible tener pensamientos sutiles. Sentimos un hormigueo por todo el cuerpo; eso hace que se paren todos los pelos de punta o como algunos le llaman, tengamos la carne de gallina. Así que necesitamos ser capaces de controlar a **piti**. **Sukha**, sin embargo, tiene ventajas. Ella guía a la tranquilidad y estados refinados. Ella puede causar pensamientos sutiles, profundos y refinados. Es como si estos dos sentimientos fueran oponentes o antagonistas. Pero eso no importa, porque sabemos como regularlos. Somos capaces de controlarlos a través de entrenarnos de acuerdo al método que ahora estamos practicando. Simplemente esto es lo que hay que entender razonablemente bien de **citta-sankhara**.

(109) AMIGOS Y ENEMIGOS

A pesar de todo, debemos observar y entender otro secreto completamente diferente. Esos dos sentimientos deben surgir juntos. Específicamente, si no estamos contentos o satisfechos, la felicidad no ocurre. El contento es la causa de la felicidad, el gozo llega de la satisfacción. Este contento y satisfacción es el grupo de cosas que llamamos **piti**, el grupo de sentimientos placenteros estimulantes. Aunque la felicidad y el gozo pertenecen al grupo de sentimientos suaves, todavía no pueden existir sin satisfacción. Pueden observar que en cualquier evento donde hay felicidad, la satisfacción debe siempre llegar antes. **Piti** guía el camino. Experimentando el éxito, estamos satisfechos, estamos agitados y perturbados por ese éxito. Una vez que **piti** pierde la fuerza, cuando la mente se cansa de toda la agitación y entusiasmo entonces **sukha** permanece. El sentimiento se calma. Así que ellos son camaradas y al mismo tiempo se oponen uno al otro. Son camaradas en el sentido de que deben llegar juntos. Debe haber contento primero para que haya gozo. Necesitamos ser muy cuidadosos acerca de esto. Debemos actuar hacia ellos en una forma extremadamente sutil y refinada. Eso es como un arte. Es el arte espiritual de controlar **piti** y **sukha** para que beneficien nuestras vidas. Este es el secreto que debemos saber concerniente a **piti** y a **sukha**.

(110) A estas alturas, hemos descubierto que **piti** es un enemigo de **vipassana**, mientras **sukha** no lo es. La felicidad-el gozo es un amigo o ayudante de vipassana. Vipassana significa “ver claramente”, habiendo dirigido el discernimiento hacia la verdad de **aniccam** (la impermanencia), **dukkham** (la insatisfacción) y **anatta** (la carencia de ‘yo’ o sustancia verdadera). Necesitamos una mente muy refinada para comprender



aniccam, sukkham y anatta a través de **vipassana**. Cuando **piti** surge, **vipassana** es imposible. La mente se nubla e inquieta. Debemos desprendernos de **piti** porque es el enemigo de **vipassana**, de la visión mental clara y sutil. **Sukha**, sin embargo, no es así en absoluto. **Sukha** suaviza y calma, hace que la mente esté activa y lista para **vipassana**. Por esta razón, debemos tener la habilidad de regular **piti** y **sukha**.

(111) Al final, comprenderemos que los sentimientos (por ej. **piti** y **sukha**) son condicionadores-mentales. Cuando **piti** condiciona la mente, **citta** está violenta y sus pensamientos igualmente, ambos la mente y los pensamientos son impetuosos. Cuando **sukha** condiciona o ayuda a la mente, **citta** está calmada y tranquila, sus pensamientos son sutiles y tranquilos. Ambos sentimientos condicionan la mente, pero desde ángulos diferentes. Los **vedanas** son condicionadores de **citta**, por lo tanto a ellos se les llaman “condicionadores-mentales (**citta-sankhara**)”.

(112) Cuando se descubre este hecho, lo contemplamos en la mente cada vez que inhalamos y exhalamos. Inhalen y exhaleen mientras devienen seguros y convencidos de este hecho. Esta es la práctica en el paso siete.

(113) CALMANDO LOS SENTIMIENTOS

El paso ocho es “calmar los condicionadores-mentales (*passambhayam cittasankharam*)” mientras se inhala y exhala. Cuando hacemos el **cittasankharam**, se calma y pacífica **vedana**. Aminorar su energía mientras se inhala y aminorar su energía mientras se exhala. Primero debemos ser capaces de calmar los sentimientos y solamente entonces podemos experimentar esto cada vez que inhalamos y exhalamos.

(114) existen varias formas de reducir la fuerza de **vedana**. Aminorar sus energías o detenerlas completamente no solamente es posible, sino que se debe hacer. Hay dos acercamientos que podemos usar: el método de **samadhi** (la concentración) y el método de **panna** (la sabiduría).

(115) EL MÉTODO DE LA CONCENTRACIÓN

El impulso de **piti** se puede calmar con el método de **samadhi**, que es desarrollar un nivel superior de concentración para remover **piti** y **sukha**. Probablemente no somos capaces de hacer esto todavía, porque solamente hemos comenzado nuestro entrenamiento. Todavía está el secreto de que podemos librarnos de esos sentimientos a través de alcanzar un nivel más superior de **samadhi**, tal como el tercer o cuarto **jhana**. O podemos hacerlo incluso cambiando nuestro pensamiento. Traer otra clase de pensamiento a

nuestra mente para intervenir y suprimir ese sentimiento de satisfacción. Cualquiera de las dos actividades usa el Poder del samadhī. El poder de otro tipo de samadhī cierra o corta o detiene la energía de piti en particular. Generalmente, no es necesario librarse de sukha. De hecho, debemos preservarla como una ayuda para la práctica adicional. Aquí especialmente necesitamos controlar a **piti**. Podemos controlarla con las técnicas del **samadhī**, ya sea cambiando el objeto de la mente o alcanzando un grado superior de concentración o **jhana**. Cualquiera de los dos calmará a **piti**.

(116) O, podemos decir que traemos el significado verdadero de la palabra samadhī para apartar a piti. El significado real o verdadero de samadhī es “tener **ekaggata-citta** con **nibbana** como su objeto”. Ya hemos explicado que **ekaggata-citta** es la mente agrupándose y uniéndose en un pináculo o cima. El verdadero **samadhī** tiene el **nibbana** o **santi** (tranquilidad espiritual) como su objeto. Podemos recordar lo que el samadhī genuino es. Ahora que piti causa complicaciones, disturbios/molestias y dificultades, ahuyéntenlo. No lo queremos ni lo necesitamos. Apuntamos y nos dirigimos al gran pináculo de la mente que tiene santi o nibbana como su objeto. El sentimiento de piti se disuelve porque no lo queremos más. Éste es un medio diestro que usa el samadhī para ahuyentar a piti.

(117) EL MÉTODO DE LA SABIDURÍA

Ahora llegamos al método que usa a panna (la sabiduría) para disminuir la fuerza de piti, para erradicar la influencia de piti, e incluso de sukha si deseamos. Usamos al panna que comprende la naturaleza verdadera (las características, cualidades, condiciones) de todas las cosas, para saber de dónde surge piti y debido a que causa cesará. Piti se agita o eferverece cuando una condición satisfactoria y correcta se logra. Piti debe cesar debido a la falta de esa condición, debido a la comprensión de que eso es ilusorio, que no es real/verdadero. Cuando hayamos visto sabiamente en esta forma, el sentimiento de estar agitado por **piti** amainará.

Otro método sabio es ver el **assada** y **adinava** de **piti**. **Assada** es una cualidad atractiva de algo, el carisma que tienta deliciosamente al corazón. **Piti** tiene un sabor encantador. **Adinava** es una retribución mala de algo. El **adinava** de piti es el hecho de que excita y perturba, que dirige fuera de la tranquilidad, que es el enemigo de **vipassana**. Cuando comprendemos esto, **piti** se disuelve. Si lo vemos surgiendo, cesando, carismático y malo, entonces se disuelve y desaparece. Esto es ahuyentar a piti con la técnica de panna.

(118) Cada uno de nosotros debe entender bien el significado de las palabras "**assada** y **adinava**". Si pueden recordar el significado en Pali, es

mucho mejor que las traducciones al inglés—y al español. *Assada* es un carisma o cualidad apasionante/obsesionante, atractiva, satisfactoria y bella de algo. *Adinava*, es lo malo e inferior de una cosa. No tenemos excusa si nos dejamos engañar por esos dos. Una vez que los hayamos visto conoceremos que buscar satisfacción a través de enamorarse de cualquier cosa positiva es una estupidez. Que odiar algo que es negativo es una estupidez. Si conocemos bien a estos dos, que constantemente nos engañan y tientan con el amor y el odio—la atracción y el rechazo—entonces ellos nos enseñarán que no debemos satisfacernos en gustar y disgustar y nos liberaremos del poder de las cosas. Por ejemplo, el dinero los tiene a ambos, *assada* y *adinava*. Cuando los conozcamos, no nos equivocaremos ni nos volveremos locos por él. Entender completamente este par es la cosa más prudente y segura que podemos hacer. Conozcan el *assada* y *adinava* de *piti* y se cansarán de él [*piti*]. Entonces *piti* se desvanecerá por sí mismo. Así es como se usa el método de la sabiduría para ahuyentar a *piti*. Incluso no debemos satisfacernos con *sukha*. Aunque podemos guardar alguna *sukha* para un propósito beneficioso, no se pierdan en ella. Por favor, recuerden estas dos palabras por el resto de vuestras vidas. Entonces ellas devendrán la clase de carisma que protege, un talismán que verdaderamente resguarda en lugar de ponernos en peligro.

(119) Hasta aquí, la mente puede regular los sentimientos. Ella ha desarrollado la clase de maestría y auto-control donde los sentimientos ya no tienen poder para arrastrarnos en una dirección u otra. El *sukha—vedana*, los sentimientos placenteros que hemos discutido aquí, arrastran la mente en una dirección agradable, en una forma positiva. Hay otro grupo de *vedana* que nos arrastra en una forma negativa, en una dirección indeseable y no-satisfactoria. Ya hemos hablado acerca del grupo de sentimientos placenteros. Necesitamos también estar atentos de esos sentimientos que son displacenteros, el *dukkha-vedana*. Debemos saber que hacer para que estos sentimientos de displacer o felicidad no nos arrastren al estado de *dukkha*. Ellos se pueden vencer con el mismo método que usamos con *piti*. Ya sean sentimientos felices o sentimientos infelices, podemos controlarlos todos. Llegaremos a poder controlar—seremos controladores de —todos los sentimientos sin excepción. Practicamos a través de traer cualquier *vedana* [sentimiento] a la mente y experimentarlo completamente. Entonces lo examinamos con *panna* para ahuyentarlo [ese sentimiento]. Experimenten esta habilidad de desprenderse de cualquier clase de *vedana*. Sepan que los sentimientos ya no pueden condicionar más a *citta*. Practiquen esta técnica con cada inhalación y cada exhalación hasta que sean diestros y expertos en ella. Consecuentemente, llegan al paso ocho exitosamente.

(120) ¿POR QUÉ PREOCUPARSE?

Un último punto a considerar es la pregunta o preguntas, ¿por qué preocuparse hablando tanto acerca de los sentimientos? ¿Por qué es necesario incluirlos en esta línea de práctica? ¿Por qué no apurarse en hacer vipassana y alcanzar el nibbana tan rápido como sea posible? La razón es que debemos entender los vedanas y capacitarnos para regularlos, para controlar la mente mientras nuestra práctica continúa hacia la comprensión y realización de las culminaciones del camino (***magga-phala-nibbana***), que es nuestro propósito principal.

También tenemos un propósito especial secundario. Este es, que cuando podamos regular los sentimientos seremos capaces de mantener la vida en el camino correcto. Cuando somos estúpidos acerca de vedana, caemos bajo su poder [el poder de los sentimientos] y devenimos esclavos del materialismo, lo cual siempre sucede cuando nos gratificamos en placeres materiales, para ser exactos, los sabores de los sentimientos. Todas estas crisis que ocurren en el mundo tienen su origen en las personas que no entienden los vedanas, se dan a ellos y se apasionan con ellos. Ellos nos tientan para que actuemos así, lo cual nos guía a desacuerdos, peleas, conflictos y eventualmente la guerra. Algunas veces inclusive, llevan a guerras mundiales Todo porque las personas experimentan pérdidas a través de las mentiras de ***vedana***.

Por ahora, ya deben haber comprendido que debemos entender los sentimientos. Debemos conocer sus secretos y arreglárnosla para regularlos, de lo contrario no habrá paz en el mundo. No hay necesidad de hablar acerca de alcanzar el nibbana, sino simplemente vivir en este planeta en paz con nosotros mismos y los demás, lo cual requiere que seamos capaces de controlar los sentimientos, es más de lo que podemos conseguir ahora. Espero que todos ustedes aprovechen las posibilidades que ofrece esta habilidad por el resto de vuestras vidas. Este cuarteto se ha incluido en la práctica de ***Anapanasati*** debido al gran poder e importancia de vedana.

Así que este es el segundo cuarteto de ***Anapanasati***. Hemos usado todo nuestro tiempo hoy y debemos terminar la charla aquí.

(121) CHARLA QUINTA: CONTEMPLANDO EL CITTA

Hoy estudiaremos el tercer cuarteto de ***Anapanasati***, que trata de ***citta***, la mente-corazón. Se conoce como ***cittanupassana*** (contemplación de citta). Por favor, prepárense para estudiar acerca de ***citta***.

(122) Antes de discutir el tercer cuarteto específicamente, hay un punto muy importante que algunas veces olvidamos enfatizar.

Cada vez que se sienten a practicar Anapanasati—cada meditación y sesión de meditación—deben comenzar con el paso uno, experimentar la respiración larga. No importa que paso estuvieron practicando ayer, hoy deben de comenzar de nuevo en el principio mismo. Cada sesión es nueva. Desde la respiración larga, continúen con la respiración corta y así sucesivamente. Progresando de un paso al próximo, realizando completamente o completando cada paso antes de continuar al próximo, hasta que lleguen al paso que habían practicado la última vez. Cada paso depende del previo. Si son incapaces de ejecutar el primer paso entonces no hay posibilidad de que continúen hacia los pasos que le siguen.

Incluso ahora, cuando intentamos hacer **cittanupassana**, debemos comenzar en el paso uno o en el primer paso. Esto es ciertamente correcto para los dieciséis pasos. Con cada inhalación y exhalación practicamos en esta forma; no lo olviden. Siempre comenzamos practicando con el primer paso—cada vez, cada sesión, cada paso que practicamos.

(123) Después de haber completado exitosamente los dos primeros cuartetos, comenzamos a trabajar en el tercero, **cittanupassana** (la contemplación de la mente). El primer paso de este cuarteto es contemplar o experimentar la mente en todos sus aspectos. A esto se le llama "**cittapatisamvedi**" experimentando la condición o estado de la mente durante cualquier momento dado. Desde el principio de la práctica hasta este punto han surgido muchos y diferentes estados mentales. Finalmente, debemos observar el estado mental de cada paso. ¿Cuál es su condición ahora? ¿Cómo ella está cambiando? ¿Qué surge en citta? ¿Cuáles son las características en este momento? En los pasos previos hemos enfatizado ciertas cosas que la mente conoce o experimenta. Ahora estamos listos para observar a la misma citta. Debemos observar hasta que directamente conozcamos cómo está la mente en ese momento. ¿Qué clase de experiencia es esa? El paso nueve comienza con experimentar a citta a través de cada momento de la práctica.

(124) ¿CORRUPTA/CONTAMINADA O NO?

Para contemplar aquí, hay muchas características mentales diferentes y todas ellas deben suceder naturalmente por ellas mismas. Ellas han de observarse como verdaderamente existen, en el mismo momento de su existencia. Las características que se deben notar, como se especifican en la manera tradicional de hablar, comienzan con "**tiene la mente lujuria (raga) o está libre de ella**". Todos ustedes saben lo que significa lujuria. Aparte de la común lujuria sexual, hay también una lujuria no-sexual. El significado de

raga es amplio. A la lujuria sexual se le llama **raga** y a la lujuria hacia las cosas, tales como el dinero, las joyas, el oro, la comida, la vivienda y las posesiones se le llama raga. También puede haber lujuria hacia los individuos, por ejemplo, el amor (no-sexual) de los sirvientes y empleados de uno. La palabra Pali **raga** tiene esta amplia selección de significados. ¿Tiene citta en este momento cualquiera de esos tipos de **raga**, o está libre de lujuria? Si hay lujuria, entonces contemplan su presencia lo suficiente y claramente para distinguir que clase de lujuria es esa. Conozca lo que es tener a **raga** en la mente. Si no hay lujuria, entonces contemplan su ausencia. Inhalen y exhalen mientras experimentan el actual estado mental en ese momento.

(125) La próxima característica mental a contemplar es **dosa** (irritación/antagonismo, odio, aversión). También el significado de **dosa** es amplio. Algunas veces un objeto externo—una persona, una situación, o cualquier cosa—nos causa irritación. Cualquier disgusto en la mente es dosa. Ella puede incluso surgir del interior, sin ningún objeto externo. Cuando la mente está irritada, oprimida, ofendida o resentida, a eso se le llama **dosa**. Contemplamos si la mente tiene **dosa** o no. Si la tiene, contemplan, conozcan y entiendan este estado de **dosa**. Si citta está libre de enojo y odio, entonces conozcan este estado. Esta es la segunda característica a observar.

(126) La tercera característica a observar es **moha** (el engaño y la confusión). **Moha** es sentirse obsesionado con algo debido a no saber como realmente es esa cosa. Por ejemplo, cuando tenemos duda de algo no podemos dejar de pensar acerca de eso. O cuando hay una esperanza o expectativa o lo que sea, no podemos evitar dejar de pensar en eso. **Moha** puede significar extraviado, “desviado o perdido”, y puede significar “oscuro o borroso/confuso”, esto es, lleno de duda e ignorancia. Entonces, una u otra clase de pensamiento surgirá de la duda o la ignorancia y se fermentará en la mente. A eso es lo que llamamos **moha**. Debemos saber si en la mente hay engaño o no. Si hay **moha**, entonces agárrenla y contémpenla. Si **citta** está vacía de engaño, entonces contemplan su ausencia. Contemplan siempre este estado mental mientras inhalan y exhalan. Esta es la tercera característica.

(127) Hay una forma muy simple de distinguir estos tres estados: **raga**, **dosa** y **moha**. Si hay cualquier sentimiento de deseo, específicamente, querer estar junto con, querer atraer, querer abrazar, y querer sostener, ese sentimiento es **raga**. Ese sentimiento tiene el carácter más positivo. El segundo, **dosa**, no gusta, no quiere. Ese tiene el carácter más negativo. **Dosa** empuja, golpea, incluso hasta el punto de querer matar. **Raga** atrae y **dosa** empuja. La tercera, **moha**, es ignorancia. No sabe lo que es incorrecto y correcto, la maldad y la bondad, de acuerdo a la realidad. Ella da vueltas sin saber a dónde llegar. Así es como las tres difieren. Una atrae, una empuja



y la otra vagabundea en círculos. Todo el mundo debe ser capaz de observar las diferencias y llamarlas por sus nombres correctos. Conozcan a **raga**, **dosa** y **moha** a través de observar sus actividades de atraer, empujar y correr en círculos sin llegar a nada.

(128) Lo próximo es conocer si la mente está distraída o no. Ya ustedes han oído acerca de esta palabra. La mente distraída no está fija. Está dispersa, no se fija en nada. Es incapaz de descansar y relajarse. No tiene quietud ni calma. Además, la distracción nos irrita. Si la mente está distraída debe estar molesta, preocupada, específicamente, falta de descanso. ¿Está **citta** distraída? ¿O está libre de distracción en un estado de normalidad? Contemplan el carácter de la mente mientras se inhala y se exhala. Practiquen para conocerla bien y estar al tanto de todos los tipos de **citta**.

(129) ¿COMÚN O NOBLE?

El próximo par es: ¿hay un estado mental superior, uno mejor que el común, o simplemente un estado mental común? En Pali, al estado superior se le llama "**mahaggata**". En lenguaje ordinario podríamos decir que hay una atención que es mejor que la común, más satisfactoria que la normal, superior que la habitual. ¿Tiene nuestra citta ahora una atención como esta? Si es así, contémpenla. Si no es así, sepan que en ese momento hay un estado mental común u ordinario. Contemplan este par mientras inhalan y exhalan.

(130) El siguiente par es: ¿es esta mente suprema e insuperable o no se puede mejorar o ir más allá de ella? Específicamente, ¿ha alcanzado nuestra **citta** el estado sumo/supremo/perfecto donde no hay nada mejor? ¿O nuestra mente no ha alcanzado el estado supremo y todavía hay mejores cosas? Esto es difícil de saber porque el estado mental supremo y más desarrollado es la **citta** de un **arahant** ("la de un noble": de un ser humano completamente alerta y perfeccionado). Si todavía no somos **arahants**, entonces el sentido común nos dice si tenemos el tipo de **citta** cabal y perfecto o si todavía hay algo mejor. ¿Sentimos que hemos alcanzado la satisfacción final? ¿O sentimos que debe haber algo incluso más satisfactorio que esto? Este par es acerca o trata de **citta** teniendo algo superior a ella. Si hay esta mente suprema, contémpenla más y más claramente para entenderla [entender esta clase de mente]. Inhalen y exhalen con esta clase de atención.

(131) Este próximo par es: ¿está la mente concentrada o no-concentrada? ¿Es esto el samadhī o no? Concentren la **citta**. Incluso si ahora mismo no está en un samadhī completo, todavía la influencia del samadhī probablemente mantiene la mente concentrada. A esto también se le puede

llamar una mente concentrada. Mientras inhalan y exhalan conozcan o sepan si la mente está concentrada o no.

(132) El último par es ver si la mente se ha liberado, si está vacía de apego (**upadana**), sin aferrarse y adherirse a nada, o todavía está presa. ¿Está la mente no-apegada o lo está? Esto es lo que queremos decir cuando preguntamos si **citta** se ha liberado o no. ¿Hay algo ahora mismo que está interesando a la mente/fascinándola/captando su atención, o está libre? Cualquiera que sea el caso, conózcanlo claramente. Inhalen y exhalen con esta alerta o atención. Háganlo tan claro como puedan o corresponda.

(133) CONOCIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS

A través de practicar así, nos conoceremos a nosotros mismo y sabremos que clases de pensamientos nos caracterizan. Entonces nos entenderemos bien a nosotros mismos. ¿Qué clases de **citta** son habituales en nosotros? Generalmente los pensamientos mentales tienden a seguir algún objeto. Observando esas tendencias nos conoceremos mejor. Este es un beneficio especial en este paso. Sin embargo, nuestra meta directa es conocer nuestra mente tan bien y tan completamente como sea posible. Entender nuestra propia **citta** completamente es el beneficio específico de este paso. Así es como se practica el paso uno en el cuarteto tercero, explícitamente, el paso nueve en general.

(134) DELEITANDO LA MENTE

Ahora llegamos al paso dos de este cuarteto, deleitando la mente (**abhippamodayam citta**). Desde el principio nos hemos entrenado en varias formas de controlar la mente, particularmente en el segundo cuarteto, donde la mente desarrolló la habilidad de estar independiente de los sentimientos y tiene control sobre ellos. Eso significa que la mente está bajo control.¹⁵ Cuando conocemos completamente la variedad de estados y condiciones mentales, ambos, los positivos y los negativos, entonces podemos poner a **citta** en cualquier estado que sea apropiado o deseable.

Entonces el paso diez es hacer que la mente se deleite y contente. Hay muchas palabras que podemos usar aquí. Llamémosla satisfecha, contenta, deleitada o como deseen. La cosa importante es ser capaz de controlar la mente de manera que ella se sienta satisfecha y feliz mientras se inhala y exhala.

¹⁵ Aunque este no es todavía el grado de control supremo.

(135) Cada vez que la mente está triste, apenada o infeliz, podemos desprendernos de la pena y traer a la mente al estado de felicidad. O incluso cuando la mente está en un estado normal, siempre podemos traer la mente a un estado de felicidad o delicia usando esta técnica. Esto es algo muy útil. No tenemos que soportar una mente triste o infeliz porque podemos controlarla.

Cada vez que precisemos, nosotros podemos tener energía para hacer cualquier trabajo que necesitemos. Podemos estar felices en cualquier momento. Pero sean cuidadosos, las palabras felicidad y delicia tiene dos tipos de significados. Hay un significado común u ordinario, una clase mundana de delicia que se basa en el materialismo y la sensualidad. Aunque, esto es cierta clase de felicidad, no es la clase de delicia en la que estamos interesados. Necesitamos el goce del Dhamma que llega de conocer el Dhamma y usarlo. No necesitamos depender de estimulantes materiales o sensuales, porque tenemos el Dhamma para ayudar a deleitar a **citta**. Por lo tanto, hay dos clases de felicidad: felicidad corrupta y felicidad libre de corrupción (**kilesa**). Ambas clases nos están disponibles a todos. Si quieren la felicidad corrupta, esa es muy fácil de obtener. Sin embargo, la delicia del Dhamma se debe hacer/obtener correctamente. Por esta razón debemos examinarla más cercanamente.

(136) DELEITADA POR EL DHAMMA

Es fácil deleitar la mente cuando entendemos la causa de la felicidad. La felicidad llega del sentimiento de haber triunfado o tenido éxito, de haber completado alguna actividad correcta y exitosamente. Una forma fácil de deleitar la mente es regresar a practicar de nuevo los pasos uno, dos y tres. Regresar al principio y practicar cada paso exitosamente. Entonces habrá contento y felicidad con cada uno. Esta es una clase de asociación placentera con el Dhamma. Regresamos a practicar de nuevo el paso uno, pero ahora nos enfocamos especialmente en el sentimiento de éxito/triunfo, contento y éxtasis delicioso. Procediendo a través de cada uno de los pasos en la misma forma hasta llegar a la felicidad que nos satisface más. La felicidad llega del contento y el contento llega de alcanzar el éxito en alguna actividad. A través de hacer surgir la certeza de que estamos seguros y liberados de la dependencia y restricción, habrá contento y felicidad.

(137) Un método fácil que podemos usar en cualquier momento es reflexionar en obtener cosas buenas, en lograr lo que es bueno. Hemos obtenido la vida buena, una vida que ha llegado a través del Dhamma y está segura de erradicar a **dukkha**. Somos los seres humanos más afortunados. Esos que han encontrado el Dhamma y son capaces de eliminar a **dukkha**. A través de reflexionar así, estaremos contentos y felices. Así es como se está

extraordinariamente feliz y satisfecho. Obtener lo que es bueno, alcanzar la vida buena, ser un buen ser humano, descubrir suficientemente el Dhamma para asegurarnos que no sufriremos—esta clase de reflexión es una forma simple para que **citta** esté feliz.

(138) Cuando por supuesto estamos seguros de que podemos extinguir a dukkha, o cuando hemos obtenido la mejor cosa que los humanos deben obtener, entonces es normal que estemos felices y contentos. Estudiamos para entender el Dhamma que extinguirá el sufrimiento, para comprender la mejor cosa que los humanos deben obtener. Entonces estamos contentos. Somos capaces de deleitar y hacer feliz a **citta** usando esta técnica diestra.

(139) CONCENTRANDO LA MENTE

Cuando podemos deleitar la mente a voluntad, nos entrenamos en el próximo paso. El objeto del paso once es concentrar la mente (**samadham cittam**). Esto significa que seremos capaces de hacer que la mente se concentre, o ponerla en samadhi cada vez que lo queramos o lo necesitemos. Este paso no es difícil porque hemos estado practicando esto desde el principio, especialmente en el paso cuatro (calmando el cuerpo-condicionador) y el paso ocho (calmando la mente-condicionadora). Si pudimos hacerlo anteriormente, entonces podemos hacerlo aquí. Haciendo que la mente se concentre en samadhi podemos liberarnos inmediatamente de cualquier sentimiento indeseado. Entonces la citta se concentra y es feliz. Además, ella es capaz de ejecutar diestramente variados deberes. Esta habilidad es la más ventajosa.

(140) Esto nos lleva a un problema común. La mayoría de las personas entienden que si la mente está en samadhi debemos sentarnos absolutamente quietos—rígidos e incapaces de movernos. O ellos piensan que no hay sensación en absoluto. Este es un entendimiento erróneo. Sentarse quieto y rígido como un tronco es solamente un ejercicio de entrenamiento. Es sencillamente un entrenamiento más bien de niveles superiores que de niveles normales de **samadhi**. Desarrollar las concentraciones profundas del segundo, tercero y cuarto **jhana** hasta el punto donde el cuerpo no respira, son simplemente ejercicios de entrenamiento. No obstante, si la mente es capaz de desarrollar estos niveles tan altos de concentración, ella no tendrá problemas con los niveles inferiores [de concentración]. Aquí, en el paso once, haciendo que la mente alcance el samadhi, significa una mente que tiene cualidades buenas y listas para trabajar. Ella se prepara para ejecutar sus deberes como se necesite. Desde el paso previo el citta sabe como ser feliz. Cuando es feliz, es superiormente capaz para ejecutar sus funciones. No malinterpreten que cuando la mente

está en **samadhi** o alcanza el **samadhi** debemos estar rígidos como una piedra o un tronco de madera.

(141) ESTABILIDAD—PUREZA—ACTIVIDAD

Si la mente tiene o ha alcanzado el **samadhi** correcto, observaremos tres cualidades distintas o diferentes en ella. A la cualidad mental de firmeza, estabilidad, atención y enfoque en un solo objeto se le llama **samahito** (**estabilidad, serenidad**). Esa mente es clara y pura, no se perturba por nada, no está oscurecida por las corrupciones. A una mente vacía de corrupciones se la llama **parisuddho** (**pureza**). En tercer lugar está la **citta** más adecuada y supremamente preparada para ejecutar los deberes de la mente, a ésta se la llama **kammaniyo** (**activa, lista o preparada para actuar**). No nos haría daño memorizar estas tres palabras: **samahito** (**estabilidad**), **parisuddho** (**pureza**), y **kammaniyo** (**actividad**). Todas estas tres cualidades deben estar presentes para que la concentración sea correcta. Esta es la clase de concentración que se puede usar no solamente en la práctica de la meditación formal sino en realizar cualquiera de las actividades necesarias de la vida.

(142) Estas tres cualidades pueden estar presentes mientras se camina, se está de pie, sentado o acostado/reclinado. Hay un pasaje muy interesante en los textos Pali. El pasaje dice que si esas tres cualidades están presentes mientras se está de pie o parado, entonces podemos llamarla “pararse divino”. Si están presentes mientras se camina entonces es “andar divino”. Si están presentes mientras se está sentado, eso es “sentarse divino”. Si están presentes mientras se está reclinado, entonces eso es “reclinado divino”. Obviamente, la concentración es más que estar sentado como un pedazo de piedra o un terrón o un tronco de madera—duro, rígido y muerto para el mundo. La esencia del samadhi es que **citta** esté perfectamente lista y preparada para ejecutar su deber, específicamente, crecer en conocimiento y entendimiento de momento a momento. Por lo menos, **citta** estará feliz cuando estas tres cualidades estén presentes. Tener **sukha** es también un deber de citta. Cuando **citta** tiene estas tres cualidades está lista para hacer su deber.

(143) Al practicante cuya mente está concentrada debido a estas tres cualidades se le conoce como “uno que tiene una mente concentrada”. La palabra Pali es “**samahito** (uno que está concentrado)”. En el idioma Pali, al **Buda** se le cita diciendo, “Cuando la mente está concentrada conoce todos los dhammas como verdaderamente son (**samahito yathabhutam pajanati**). El beneficio supremo de **samahito** es que **citta** está concentrada en saber todas las cosas como realmente son. Si hay problemas en la vida que no podemos resolver, entonces concentren la mente y las respuestas



Llegarán **automáticamente**. Dondequiera que la mente concentrada va o se dirige, ve las cosas de acuerdo a la realidad. Si miramos en nuestro interior veremos todas las cosas de acuerdo a la verdad. Esto significa que veremos fácilmente a **aniccam**, a **dukkha** y a **anatta** si **citta** está acompañada por las tres cualidades de **samahito**.

(144) Observarán por ustedes mismos que estas tres cualidades son interdependientes. Ellas están interconectadas en una sola unidad. No puede haber pureza mental sin estabilidad mental. Si no hay pureza, entonces no hay estabilidad. Y debe haber estabilidad y pureza para que haya actividad/energía/vigor/dinamismo, porque las tres trabajan juntas. Ellas son tres factores de la mente concentrada. Por favor traten de entender las palabras estabilidad, pureza y actividad. Las tres deben ser iguales y unificadas para llamarse "**samahito**". Entonces ellas serán extremadamente beneficiosas, valiosas y poderosas. Esta clase de concentración es capaz de resolver los problemas de la vida, con respecto a ambos, los problemas naturales de este mundo material y las cuestiones de orden "supernatural" más allá del mundo.

(145) Finalmente, por favor, recuerden y entiendan el punto esencial aquí. Cuando la mente está en **samadhi** o alcanza el **samadhi** podemos caminar, estar de pie, sentarnos, recostarnos, trabajar o gustar de los frutos de nuestras labores, o ayudar a los demás o a nosotros mismos. El **samadhi-citta** o la mente en samadhi se puede usar en cualquier problema, en cualquier situación. Puede usarse para resolver problemas. Pongan atención o interésense en esta palabra, "**samahito**"—uno que alcanza el samadhi y es capaz de hacer cualquier clase de deber.

(146) LIBERANDO LA MENTE

Mientras inhalamos y exhalamos, practicamos hasta que somos capaces de tener los tres factores mentales de '**samahito**', entonces el paso once se ha terminado y llegamos al paso doce. El paso doce es liberar la mente (**vimocayam-cittam**). Liberar la mente significa no dejar que ella se apegue a nada. Hacer que suelte cualquier cosa a la que se ha agarrado o aferrado. Una mente así está impecable y perfectamente limpia, está libre. Liberar la mente de todos los apegos tiene dos aspectos. La **mente** puede soltar o dejar ir todas esas cosas, o **nosotros** podemos apartar todas esas cosas de la mente.

Los resultados son los mismos. Aparten todas las cosas a las que **citta** no debe agarrarse. Entonces observen si al hay cualquier cosa pegada a citta. Traten de liberar esas cosas de la mente. Este es el paso doce.

(147) Es esencial que entiendan completamente la cosa llamada “**apego**”. Quizás no estemos muy familiarizados con esta cosa. Pero si no entendemos el apego, ¿cómo podremos alguna vez remediarlo? Estudien si pueden esta palabra con un interés especial. Aunque es un fenómeno mental—usamos las palabras del dominio físico-mental para hablar acerca de ella. Usamos palabras como *apegar*, *agarrar*, *adherir* y *aferrar*. Sin embargo, es una actividad mental. La mente es ignorante y actúa por ignorancia. Por lo tanto, causa la actividad que llamamos *apego*, o *aferramiento*, o *agarre*: Debemos estudiar esto cuidadosamente, porque es algo que existe en todas las personas y en la vida diaria de cada una de ellas. Para describirlo con una sola palabra, *apego* es mirar algo como ‘yo’ o ‘lo mío’. Controlen el apego y entonces la practica de este paso será fácil y sin esfuerzo.

(148) La forma más directa de practicar el paso doce es examinar, el castigo, el peligro, la consecuencia, la corrupción, el dolor y el sufrimiento, en cualquier momento que nos apeguemos a algo como si fuese ‘yo’ o ‘lo mío’. Examinen la maldad, el peligro y el castigo doloroso que todo apego trae inevitablemente. Por otra parte, examinen y comprendan los beneficios, las virtudes y las ventajas del no-apego. Cuando no nos apegamos ¿qué beneficios obtenemos? ¿Qué clase de felicidad hay ahí? Observen cuidadosamente. Cuando nos apegamos a algo, ¿qué tipo y grado de dolor y sufrimiento resulta de eso? Examinen ambas caras de la moneda. Vean el castigo del apego y el valor del no-apego a medida que ellos alternan continuamente en la mente. A través de esta clase de contemplación la mente se libera automáticamente. Ella naturalmente soltará las cosas y las cosas naturalmente se irán de la mente a través de observar estos dos hechos. Observen hasta que vean la consecuencia/castigo y la resonancia del apego. Observen hasta que vean las ventajas del no-apego. Observen estos cada vez que inhalen y exhalen. Así es como se practica este paso.

(149) CUATRO CLASES DE APEGO

Los objetos del apego son muchos, son excesivamente numerosos. Además, ellos son sutiles y profundos, son difíciles de ver, oír y entender. No obstante, podemos identificar **cuatro tipos** o modos de apego. En la primera categoría están todos los objetos materiales valubles a través de la sexualidad (**kama**). Ya sean posesiones, necesidades, gemas, joyas, oro y dinero; o cosas para ver, oír, oler, gustar, sentir y pensar, todas ellas son la base o fundamento de la sensualidad y sexualidad. Ellas son el objeto de apego de la sexualidad. Las otras tres categorías son clases de objetos inmateriales de apego. La segunda es o son nuestras opiniones, creencias, puntos de vistas y teorías incorrectas. Estas son cosas que no podemos entender, que posiblemente no podemos saber, pero por **avijja** (la ignorancia) las aceptamos y nos apegamos a ellas. Tenemos muchas de esas opiniones y



puntos de vista incorrectos. La tercera categoría es o son las actividades y prácticas tradicionales que seguimos. Cada una de ellas, ambas, religiosa y secular, son **supersticiones**. Hay muchas de estas costumbres con las que nos identificamos. Y la última categoría, la más importante de todas, es la de todas las cosas a las que nos apegamos como el 'yo' o 'lo mío'. Estas cuatro categorías de apego incluyen '**todas las cosas**' a las que nos apegamos, aferramos y adherimos.

Obsérvenlas y vean el peligro maligno e inferior de apegarse a ellas, vean el valor de no-apegarseles. Examinen continuamente cada clase de apego con cada inhalación y exhalación. En esta forma ellas se liberan en un dejar ir automático. Liberen los objetos de apego. Dejen ir, suelten, dejen ir, suelten.

(150) Cuando miramos a la Cristiandad vemos que comparte esta preocupación acerca del apego. De hecho, el símbolo primario de la Cristiandad—la cruz—enseña el 'yo' (la línea vertical) y la que corta el 'yo' (la porción o componente que cruza). Esto simboliza el desprendimiento del apego. Todas las religiones están de acuerdo en su meta mayor: la erradicación del apego al 'yo' y 'lo mío'. Esta es la práctica más sublime. Ella remueve todos los problemas, el egoísmo en particular, que es la fuente o la causa de todos los otros problemas. Quiten el egoísmo y los problemas terminaran. Por favor interésense en desprenderse o soltar todas las cosas. Desprenderse o dejar ir los cuatro tipos de apegos es la cosa mejor que uno puede hacer.



(151) Otro grupo o aspecto de las cosas a los que la mente debe renunciar o dejar ir son las cosas que perturban a **citta** ahora mismo en este momento, tales como, las obstrucciones o impedimentos (**nivarana**). Estos son estados mentales que surgen del interior de la mente por los hábitos y tendencias de pensamiento. Los cinco nivaranas son sentimientos de sensualidad, de aversión, de depresión y soñolencia, de agitación y distracción, y de duda e incertidumbre. Debemos desprendernos de esos cinco **nivaranas**. Además, están las corrupciones (**kilesa**). Esas emociones de codicia/gula/glotonería (**lobha**), enojo (**dosa**), y engaño (**moha**) tienen que irse. Cualquier sentimiento de gusto o disgusto, estado mental de satisfacción o insatisfacción, apego a las cosas dualísticas que estén presentes en citta se deben eliminar. Eventualmente comprenderemos que ningún problema permanece para poner a citta en **dukkha**. Si hay apego, hay **dukkha**. Cuando la mente está vacía de apegos, ella experimenta **no-dukkha** o lo que es lo mismo, ella no experimenta a **dukkha** porque no hay base o fundamento para ella [dukkha].

Cada vez que la mente ve algo que se apega, ella libera esa cosa. Practicar así cada vez que inhalamos y exhalamos es el paso doce, el último paso del tercer cuarteto. En total hay cuatro pasos que tratan exclusivamente con *citta*: experimentando los diferentes estados mentales, contentando la mente, concentrando la mente y liberando la mente. A través de ellos completamos exitosamente nuestro estudio de la mente.

Por favor, permítanos aquí finalizar la charla de hoy.

(152) CHARLA SEXTA: EL SUPREMO

Hoy discutiremos el cuarto cuarteto, el final de los cuatro pasos. Este cuarteto estudia y examina el **Dhamma**, o en particular, la Verdad. Recordaran que en el **primer** cuarteto estudiamos la respiración y el cuerpo. En el **segundo** cuarteto estudiamos esos sentimientos que resultan de calmar el cuerpo condicionador, la respiración. Ahí estudiamos los sentimientos de la mente, sin llegar todavía a la mente (***citta***) misma. Estudiamos los condicionadores mentales hasta que aprendimos todo acerca la maquinación/enredo y condicionamiento de ***citta***. Entonces pudimos controlar los ***citta-sankhara***, los condicionadores mentales. En el tercer cuarteto estudiamos a ***citta*** y cómo controlarla. Estudiamos, nos entrenamos, desarrollamos, y practicamos varias formas de controlar la mente. Ahora, en el cuarteto cuarto, cuando esta mente bien entrenada está bajo control, la usamos para estudiar el Dhamma, la Verdad de la Naturaleza. Por favor observen como los cuatro cuartetos están interconectados: primero el ***kaya-sankhara***, entonces el ***citta sankhara***, después la ***citta*** misma y finalmente el **Dhamma**, los hecho (***sacca-dhamma***) de la naturaleza (***dhamma-jati***).

(153) El razonamiento aquí es simple. Cuando la mente está bajo nuestro poder y en nuestro control, somos capaces de usar este tipo de mente para trabajar. De practicar el cuarteto tercero, de la habilidad de concentrar la mente, hay mucha ***kammaniyo*** o preparación para actuar/actividad. La mente está adecuada, en forma y lista para hacer sus deberes. En Pali se usa otra palabra en este contexto—***modu*** (delicada, suave, ligera). Anteriormente *citta* era dura y rígida, ahora es suave y delicada o tierna. Ahora la mente está muy receptiva y rápida, en una condición que está lista para usarse. Consecuentemente, la usamos para hacer el trabajo del cuarto cuarteto, donde el primer deber es contemplar la impermanencia.

(154) LA IMPERMANENCIA DE ANAPANASATI

Un principio fundamental de esta práctica completa es usar las cosas que ya existen en nosotros como objetos de estudio y práctica. Preferimos no usar

objetos externos. Cuando entendemos bien los internos, podemos inferir/inducir/deducir los externos. No olviden este principio tan importante: debemos examinar las cosas que existen internamente. Por lo tanto, para este paso de nuestra práctica, el paso de **aniccanupassi** (contemplando la impermanencia), regresaremos al paso del comienzo. Primero contemplamos en este momento la respiración hasta que vemos que es impermanente. A lo largo del camino es impermanente, siempre cambiando, alargándose o acortándose. La corta también es impermanente.

Las variadas condiciones y características de la respiración son impermanentes. El efecto de la respiración sobre el cuerpo es impermanente. Después observen que ambos cuerpos—el cuerpo-respiratorio y el cuerpo-carnal—son impermanentes. Entonces, miren o noten que la calma de la respiración y la impermanencia cada vez es más obvia. La respiración cambia de brusca o desigual a calmada, pero incluso esa calma es impermanente. Se mantiene cambiando de un estado a otro. Contemplan cada paso en cada momento hasta que en cada fase se vea su impermanencia.

Eventualmente los sentimientos de **piti** y **sukha** surgen. Obsérvenlos uno por uno. Vean la impermanencia en cada uno y en todos los aspectos de esos **vedanas**. Contemplan la impermanencia del condicionamiento mental por los sentimientos. La calma de esos sentimientos es algo impermanente, es impermanencia. Después observamos a citta, ella también es impermanente. La delicia y energía de la mente a medida que cambia hacia la satisfacción y felicidad, es impermanente. Contemplan la impermanencia de esta frescura y delicia y de sus variadas condiciones y sabores. La concentración es impermanente, ella cambia a la no-concentración. La actividad del **samadhi** es impermanente. La impermanencia se manifiesta ahí misma, en esa actividad. Incluso la liberación de la mente es sólo una liberación temporal aquí, y por lo tanto también impermanente. Comprendan la impermanencia en cada paso, en todos y cada uno de los puntos, las fases y los aspectos interconectados de esta práctica. Directamente experimenten la impermanencia en todo. Vuelvan a practicar cada uno de los pasos. Hagan que la impermanencia de cada paso sea absolutamente clara, indudablemente obvia, completamente cierta. Así es como contemplamos la impermanencia de estos fenómenos transitorios conocidos colectivamente como **sankhara**. En el paso trece, contemplamos la impermanencia de **sankhara** (cosas condicionadas, maquinaciones/invencciones).

(155) ALGO MÁS QUE LA IMPERMANENCIA

Ahora, observen en el entendimiento de la impermanencia está la comprensión de muchas otras cosas simultáneamente. Cuando de hecho la impermanencia se ve verdaderamente, esta característica de impermanencia

es también la característica de **dukkham**, esto es, es fea e insoportable/intolerable. Veremos también en ella la característica del 'no-yo'. Porque estas cosas están siempre cambiando—impermanentes, insatisfactorias y más allá de nuestro control, también nos damos cuenta de **anatta**. Entonces veremos que ellas están vacías de 'yo' o entidad, lo que es **sunyata**. Veremos que ellas son simples y consecuentemente así. La impermanencia es simplemente así, la naturaleza. Y por lo tanto, **tathata** igualmente se ve así.

Por favor entiendan que las comprensiones o entendimientos de estas verdades están interrelacionadas o se interrelacionan. De ver la impermanencia, vemos la insatisfacción, vemos a **anatta**, vemos a **sunyata**; vemos **tathata**, y también vemos **idappaccayata** (la condicionalidad, la ley de causa y efecto). Cada una continúa en la próxima. Un completo entendimiento de la impermanencia debe incluir la insatisfacción, el no-yo, la realidad, y la ley de la condicionalidad. Cuando se observan todos estos, entonces la impermanencia se percibe completamente en su forma más profunda. Así es cómo nos damos cuenta o comprendemos en su totalidad la impermanencia del **sankhara**.

Ya hemos explicado **sankhara** y también lo hemos practicado. Recuerden que aquí hay tres significados de esta palabra. Causas, condiciones e ingredientes estériles deben de estar mezclados y compuestos para usar el término "**sankhara**". La característica de los **condicionadores** es la impermanencia. La característica de las **cosas condicionadas** es la impermanencia. La característica de la **actividad o proceso de condicionamiento** es la impermanencia. Ver así estos tres aspectos es comprender la impermanencia en su forma más profunda y completa.

(156) Simplemente mirar **aniccam** en si misma, en lugar de observarla completamente en todos sus aspectos no es nada extraordinario. Para que la comprensión sea completa debe incluir **dukkham, anatta, sunyata tathata** e **idappaccayata**. Ver **aniccam** solamente en una forma incompleta que no incluye a **dukkham** y **anatta**, no es una forma suficientemente profunda para resolver nuestros problemas. Por lo tanto, las palabras "**comprender aniccam**", en este contexto, deben incluir también una comprensión o entendimiento tan profundo como **dukkham, anatta, sunyata, tathata** e **idappaccayata**.

Hay una historia que debe ser de vuestro interés. En la Cesta de Discursos (**suttanta-pitaka**) del Canon Pali, el Buda mencionó que por ese tiempo había un maestro de religión nombrado **Araka** que enseñaba acerca de la impermanencia tanto como lo hacía el Buda, pero no seguía adelante explicando acerca de **dukkham** y **anatta**. Esto es interesante porque en el



tiempo de Buda vivía un filósofo griego llamado Heráclitus¹⁶. El Buda dijo que **Araka** había enseñado en una **tierra distante**, donde había ilustrado acerca de la impermanencia o el cambio constante—la fluctuación. El Bendo probablemente quiso decir **Heráclitus**; cuya enseñanza central era **panta rhei** (en griego, "todo fluye" o "todo es flujo"). No obstante, solamente enseñó la impermanencia, y fue incapaz de extender este discernimiento e incluir **dukkham, anatta, sunnata, y tathata**.

Por lo tanto, su enseñanza no tuvo éxito. De lo contrario, otro Buda entonces habría surgido ahí. El conocimiento acerca de la impermanencia se diseminó ampliamente en ambas partes, en la India y en el extranjero. "**Tierra distante**" significó probablemente un país extranjero, así que me imagino que Araka y Heráclitus eran la misma persona.

Así que hay una buena probabilidad de que el **Araka** mencionado por el Buda sea Heráclitus. Cualquiera que esté interesado puede buscarlo en cualquier libro de historia sobre filosofía Griega. De todas formas, el punto esencial es que ver solamente a **aniccam** no es suficiente. Debemos ver **aniccam** de forma que se destaque en **dukkham, anatta, sunnata y tathata**—la sucesión completa de comprensión. La frase corta: **aniccanupassi** (contemplado la impermanencia) incluye el entendimiento de la insatisfacción, del no-yo, del vacío, de la realidad, como también de la condicionalidad.

(157) LA DISOLUCIÓN DEL APEGO

Ahora observen—estúdienlo de cerca hasta que lo vean—que la comprensión de **aniccam** disuelve **upadana**, disuelve el apego. Esto es crucial. Entender a **aniccam** disuelve el apego porque es el entendimiento del castigo, el dolor y la perversión de ese apego. **Upadana** disuelve hasta que poco a poco va desapareciendo. Ese es el resultado de la comprensión de la impermanencia. Nos cansa y aburre de las cosas a las que continuamente nos apegamos y a todas las que nos hemos apegado eternamente. **Upadana** entonces comienza a disolverse. Este es el resultado de ver verdaderamente la impermanencia.

(158) Ahora llegamos al segundo paso en este cuarteto, o al paso catorce en general, contemplando la desaparición/disolución (**viraganupassi**). Esto ya se ha comenzado a observar en el paso trece cuando la contemplación de la impermanencia guió o condujo a la disolución del apego. Ahora nos enfocamos y examinamos el hecho de la disolución o **viraga**. "**Vi**" significa "no" o "no tener". "**Raga**" es otro nombre para el apego. "**Viraga**" significa "sin apego". Observar disolverse al apego es como mirar una mancha

¹⁶ **Heráclitus de Ephesus** (Filósofo Griego: Hērákleitos ho Ephésios; c. 535–c. 475 a. C.).

desapareciendo en una tela. Las mancha de muchos colores desaparece, se destiñe o decolora por la luz del sol hasta que la tela se blanquea. Este es un ejemplo material de **viraga** que ayuda a explicar la desaparición/disolución mental del apego. Upadana se disuelve bajo la luz de ver las cosas como realmente son—**aniccam, dukkham, anatta, sunnata y tathata**. Sabemos que el apego se aminora cuando estamos calmados o no nos perturbamos por **sankhara**, específicamente, todas las cosas a las que nos hemos apegado. Ahora no estamos prejuiciados hacia ninguna de ellas, que es lo mismo que comprender a **viraga**, la disolución del apego. Contemplan esto con cada inhalación y exhalación. Así es como se practica el paso catorce.

(159) El resultado de esta disolución o desaparición del apego es la mente calmada y quieta del no-apego. Podemos observar esto muy fácilmente, por ejemplo, a medida que nuestro amor erótico¹⁷ por las cosas que una vez amamos comienza a desaparecer. El resentimiento hacia el pasado, o incluso hacia el presente—los objetos de nuestro resentimiento, desaparecen. Ya no tenemos miedo de las cosas que una vez temimos. Gradualmente estamos menos y menos temerosos, hasta que el temor desaparece. Lo mismo sucede con el odio, la envidia, los celos, las preocupaciones, la ansiedad, la añoranza del pasado y así sucesivamente. Cada uno de esos indicadores se aminora y encoge hasta que la mente es capaz de mantenerse en quietud y silencio. Puede que tengan problemas con esta frase “mantenerse en quietud y silencio”. Ella significa simplemente no apegada, no aferrada, no mirar las cosas como ‘yo’ y ‘lo mío’. Contemplan la impermanencia hasta que el apego a las cosas que estamos aferrados se disuelva, hasta que podamos permanecer silentes e incluso en calma. Así es como practicamos este paso.

(160) LA EXTINCIÓN DE DUKKHA

Ahora llegamos al paso quince, **nirodhanupassi**, estudiar y contemplar la extinción del apego. Observen la cesación del apego, la no-existencia del apego mientras inhalan y exhalan. Podemos observar la extinción o cesación desde una variedad de perspectivas: la extinción del apego al ‘yo’, la extinción del egoísmo, la extinción de la ambición, el resentimiento y el engaño, y la extinción de todas las experiencias de **dukkha**. Todas ellas ocurren con la extinción del apego. Hay muchas formas de **nirodha**.

(161) Cuando hablamos de extinción, acuérdense que el objetivo de la práctica del Dhamma es el final de **dukkha**. Aquí observamos los diferentes aspectos de **dukkha** para ver como ellos se extinguen. El primer aspecto es

¹⁷ Significado de **erótico** en el contexto de la frase según el diccionario de la lengua española: Atracción muy intensa, **‘semejante’ a la sexual**, que se siente hacia el poder, el dinero, la fama, etc.: <http://www.rae.es/rae.html>

el final de la atrocidad y el horror del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. La vejez, la enfermedad y la muerte nunca más aterrorizarán nuestra mente. Este es un tipo de extinción. El próximo aspecto es la cesación de los síntomas o condiciones variadas de **dukkha**, tales como la pena, la infelicidad, la lamentación, la desesperación, la tristeza, el dolor, la frustración y la depresión. Todos estos síntomas de dukkha se extinguen. El tercer aspecto está relacionado con nuestras esperanzas y deseos, a las cosas atractivas y no-atractivas. Experimentar cosas que no nos gustan es **dukkha**. Estar separados de las cosas que nos gustan es **dukkha**. No obtener lo que queremos es **dukkha**. Estos aspectos de **dukkha** también se extinguen.

Por último, apegarse a los cinco grupos (**panca-khandha**); aferrarse a uno de los cinco agregados o grupos (**khandhas**) como el 'yo' o 'lo perteneciente al yo'—como el 'yo' o 'lo mío'—es **dukkha**. Esos cinco agregados o grupos de cosas a las que la mente habitualmente se apega son: cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento, conciencia-sensorial. Ellos son la suma total de **dukkha**, la carga de la vida. Una comprensión completa de este paso incluye todos los cuatro aspectos de la extinción de dukkha. Extinguir el terror del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Extinguir los síntomas de **dukkha**, tales como el dolor, la tristeza y la desesperación. Extinguir el deseo y anhelo hacia las cosas agradables y desagradables. Y finalmente, extinguir la referencia de cualquiera de los cinco khandhas como el 'yo'. Cuando esos cuatro aspectos se extingan, entonces dukkha se extingue. Lo que necesitamos tanto **se comprende aquí mismo**.

(162) Por lo tanto comprendemos el vacío o no-existencia del apego a través de la extinción, la desaparición y el final del apego. Experimentamos la ausencia de apego, en cualquiera de los aspectos mencionados anteriormente, mientras inhalamos y exhalamos. O poniéndolo en palabras más simples, bebemos, gustamos y saboreamos el sabor del **nibbana**. **Nirodha** y **nibbana** son síntomas. Podemos usarlos intercambiabilmente. Así que, contemplar la extinción del apego es contemplar el **nibbana**.

(163) DEVOLVIÉNDOLO TODO

Aquí llegamos al último paso, el cuarto paso del cuarteto cuarto, el paso dieciséis de Anapanasati. Este paso se llama 'contemplando la 'devolución' (**patinissaggaṇu-passi**). **Patinissagga** es una palabra curiosa; significa devolver o restituir. Cuando llegamos a este paso contemplamos nuestra devolución o restitución de todo a lo que una vez nos apegamos. Este es el paso dieciséis.

(164) Hay una simple metáfora para explicar este paso. A través de nuestras vidas hemos sido ladrones. Hemos estado robando cosas que existen naturalmente—en la naturaleza y que pertenecen a ella—específicamente, los **sankharas**. Los hemos tomado y robado/saqueado para convertirlos en nosotros mismos y nuestras posesiones. No somos nada más que unos ladrones. Por esto hemos sido castigados por dukkha. Sufrimos dukkha debido a todos nuestros robos y apegos. Tan pronto como observamos la forma o manera que las cosas son a través de la sucesión de pasos en este cuarteto, las dejamos ir. Cesamos de ser ladrones. Lo devolvemos todo a su propietario original—la naturaleza. Ellas pertenecen a la naturaleza. No las reclamen nunca más como el 'yo' o 'lo mío'. Nuestra meta aquí se hace clara a través de esta metáfora.

(165) ABANDONANDO/RENUNCIANDO A LA CARGA DE LA VIDA

Si prefieren, hay una segunda metáfora. En el pasado hemos vagado recogiendo objetos pesados como estas rocas o piedras.¹⁸ Entonces las hemos arrastrado con nosotros a dondequiera que hemos ido. Por esto hemos sufrido dukkha constantemente. ¿Cuándo años ya viene sucediendo esto? Sin embargo, ahora, comprendemos qué estúpidos hemos sido en crearnos tales problemas. Nos damos cuenta la carga que es, y nos desprendemos de ellos. Sin esas cargas estamos ligeros. Todos esos problemas desaparecen. Antes, la vida misma parecía ser una gran carga. Nuestra vida entera se sentía como una carga debido a nuestra estupidez. Nos apegábamos a esos **sankharas** naturales, los llevábamos a todas partes y así sucesivamente; aumentando nuestro peso terriblemente. Ahora nos desprendemos de ellos. Esta es otra metáfora que describe el paso final de Anapanasati.

(166) Debemos decir que la práctica de este último paso es el entrenamiento para desprendernos de las cargas de la vida. Las botamos hasta que no queda ninguna. Antes vivíamos bajo su peso. Su pesadez nos oprimía. Llamamos a eso 'vivir bajo el mundo o ahogarse en el mundo'. Cuando podemos tirar o botar las cargas que nos restringen, que nos atrapan bajo el mundo, entonces ascendemos. Entonces estamos por encima del mundo. Somos los Señores del mundo. Este es el significado verdadero de las palabras libertad y bienestar.

Tienen que recordar cuidadosamente los significados de estas dos condiciones. Vivir bajo el mundo es **lokiya**. Vivir por encima del mundo es **lokuttara**. Todos los problemas que se relacionan con estos dos significados

¹⁸ El área de conferencias de **Hin Kong** en Tailandia está cubierta por árboles y rocas o piedras.

se resolverán durante la práctica del paso dieciséis. Mantengámoslos perfectamente claros de que cada vez que seamos estúpidos, estamos recogiendo pesos—consecuencias—y apilándolas o amontonándolas como cargas de la vida. Cuando conocemos o sabemos que lo que ellas nos hacen, las botamos. Ahora ya no tenemos más ninguna carga. Vivir bajo el mundo y vivir por encima del mundo son totalmente diferentes. Quienquiera que desee ser libre y sin dificultades, estar por encima del mundo, debe tratar de practicar este asunto lo mejor y tanto como sea posible—comiencen ya—ahora mismo.

(167) LA EMANCIPACIÓN SUPREMA

Si les gusta la palabra ‘emancipación’, estén bien conscientes que este es el camino a la emancipación. Anapanasati practicada exitosamente a través de este paso final trae la emancipación. O podemos usar la palabra que está más de moda en estos días—“liberación”. Cuando nos liberamos de todas las ataduras, o soltamos todas las cargas o nos alejamos de ellas. Ya sea si decimos “alejarnos de ellas” o “dejarlas ir”, el significado es igualmente tangible. Hay un dejar ir y entonces el resultado es la emancipación. O pueden llamarle salvación, liberación, soltar, escapar. Cualquier palabra que prefieran, ellas todas significan que hemos obtenido la mejor cosa que los seres humanos deben adquirir. No hemos perdido nuestras vidas y la oportunidad de encontrar el Dhamma, la cosa mejor que los seres humanos deben adquirir y tener. Este es el final de la historia.

Terminaremos aquí la charla de hoy.

(168) CHARLA SÉPTIMA: LOS BENEFICIOS SUPREMOS

Hoy resumiremos todas las investigaciones que hemos hecho de **Anapanasati** a través de estas charlas. Resumiremos los dieciséis pasos en términos de sus caracteres esenciales, sus valores o beneficios y los medios de comprender esos beneficios. Por favor comprométanse a escuchar cuidadosamente. Entonces serán capaces de hacer uso de esos beneficios en su sentido más amplio y completo.

(169) No olviden que estamos hablando sobre la naturaleza, acerca de los cuatro aspectos de la naturaleza y la ley de la naturaleza que se manifiesta en ellos: **kaya, vedana, citta, y Dhamma**. La naturaleza pura y simple. Así que, por favor entiendan la palabra “**dhamma-jati**” (versículo 4, página 17). Ella es ambas, la ley de la naturaleza y lo que se deduce de la ley de la naturaleza, la naturaleza y sus leyes no pueden nunca estar separadas. Como criaturas vivientes nuestro deber es entender y usar la naturaleza

para nuestro beneficio mayor. Aunque no podemos controlarla, podemos usarla para nuestra ventaja, cuando actuamos correctamente de acuerdo a sus leyes. Sabemos que estas cuatro naturalezas son simplemente para este beneficio, para el beneficio de nuestras propias vidas mientras ellas duren.

(170) KAYA: ENFRIANDO LAS EMOCIONES

Este primer tema en la práctica de la atención con la respiración es **kaya**, el cuerpo o cuerpos. Todos entendemos su importancia en la vida sin necesidad de explicaciones. El cuerpo es la base o fundamento de la mente. Requerimos a un **kaya** que esté listo para mantenerse y ayudarse a sí mismo y a la mente en formas beneficiosas para la vida. Además, necesitamos entender como controlar a **kaya** de acuerdo a nuestras necesidades a través de regular la respiración. Regular la respiración tiene muchas ventajas. Podemos cambiar nuestros temperamentos o actitudes y emociones. Por ejemplo, cuando estamos enojados, podemos dejar ir ese enojo rápidamente a través de la respiración larga. A través de la respiración larga el enojo desaparecerá. Cuando estamos preocupados y somos incapaces de pensar correctamente, respiramos largo y largo para forzar que la preocupación desaparezca. O si queremos cambiar de un proceso de pensamiento a otro, lo podemos hacer a través de respirar largamente para borrar los pensamientos o emociones no deseadas y sustituirlas entonces con algo más ordenado y normal. Entonces seremos capaces de pensar lo que se necesita pensarse. Así que también, hay más de **kaya** que simplemente el cuerpo fresco o nuevo que le lleva a **citta**.

La respiración solamente es meritoria de conocer/saber, incluso si sólo es en términos de salud. Tendremos una buena salud si sabemos como respirar propiamente. Así que, el cuerpo y las variadas cosas asociadas con el cuerpo—tales como, la respiración, las emociones y la salud—se consideran ser el asunto más importante. Espero que todos ustedes sean capaces de obtener la ventaja total de esta etapa de Anapanasati.

(171) VEDANA: DETENIENDO EL GIRO

Los sentimientos son el segundo tema. Si no están conscientes de esas cosas, pensarán que no son importantes. En realidad son de importancia capital para los seres humanos, ya que ellos hacen girar a las personas a voluntad. Además, ellos hacen girar al mundo. Cualquiera de los sentimientos que deseamos—y que cualquiera los desea—estamos incitados a toda clase de conducta de acuerdo a eso. Todos y cada uno están persiguiendo los sentimientos placenteros y huyendo de los displacenteros. Así es como **vedana** mantiene al mundo girando. Los sentimientos en las personas son la

causa de todas las creaciones e invenciones nuevas y extrañas que la humanidad produce. El arte, la cultura, la tecnología se descubrieron y se promovieron por el beneficio de los sentimientos, que tienen un poder grandioso para forzarnos a seguirlos. Vedana causa el deseo. Desear nace de los sentimientos y los sigue. Entonces actuamos de acuerdo a nuestros deseos. En esa forma, suceden las muchas cosas. Incluso nuestra búsqueda por dinero es una respuesta a **vedana**, ya sea si se origina de la sensualidad y sexualidad, o simplemente del sentimiento ordinario de sentirse cómodo.

Por favor aprendan, infórmense, conozcan las cosas que dominan la humanidad. Vedana tiene un poder y una influencia tremenda sobre nosotros. Si no podemos controlar los sentimientos, nos levantaremos y caeremos a su capricho, lo cual es dukkha. Y actuaremos por los sentimientos—**vedana**— que están atrapados en la ignorancia (**avijja**) y son incorrectos. Lo mismo es igual para los animales. A ellos también los dirigen y obligan los sentimientos. Todas las actividades son meramente una búsqueda, una cacería y una persecución del **vedana** deseado. Las personas también buscan y cazan por los sentimientos que desean.

Incluso en venir aquí a Suan Mokkh, todos ustedes están esperando encontrar algo que producirá el vedana que les agrada. ¿No es cierto que ustedes llegaron aquí para obtener algunos sentimientos placenteros, tales como la paz y quietud de un monasterio o el goce de la meditación, o que están tratando de escapar de alguna agitación, conflicto, pena y sufrimiento en el mundo? Esos vedanas causan toda clase de actividad y búsqueda, obligan a cada clase de esfuerzo y trabajo. En efecto, ellos son maestros, dictadores de nuestras vidas en la forma más profunda. Cuando podemos controlarlos, ellos no nos dañan. Cuando somos incapaces de hacerlo, devenimos sus esclavos. **¡Qué estado tan lamentable y lastimoso es ser un esclavo de vedana!**

(172) Hay dos clases de vedana: Los sentimientos tontos o estúpidos condicionados por la ignorancia (**avijja**) y los sentimientos ingeniosos condicionados por **vijja** (el conocimiento correcto). Si estamos atontados o estúpidos en el momento de **phassa** (contacto sensorial), tenemos sentimientos tontos o estúpidos. Si estamos ingeniosos o agudos en phassa, tenemos sentimientos sabios. Los sentimientos estúpidos guían al deseo ignorante, que llamamos **tanha** (anhelo). Los sentimientos sabios guían al deseo correcto, para desear lo que debemos desear, al deseo sabio. Debemos ser cuidadosos en asegurarnos que **vedana** sea siempre el sentimiento sabio. Los sentimientos tontos causan **tanha** o anhelo, que al final nos arrastra hacia los anhelos o deseos tontos o el **tanha** estúpido, como también pasa con los sentimientos inteligentes que nos arrastran hacia los deseos inteligentes o ingeniosos. El anhelo puede cambiar los deseos y

necesidades inteligentes en estúpidos. El tanha estúpido nos arrastra por el mundo, girando y girando, quien sabe cuantas veces, y todavía lo aguantamos o toleramos. **¡Algunas veces, inclusive queremos ir a la luna!** Mientras los anhelos persistan o permanezcan, no habrá final en absoluto: interminables idas y venidas, invenciones y maquinaciones, deseos por vida lujosa. Consecuentemente, los beneficios de controlar **vedana** son enormes. No permitan que los sentimientos revuelvan los deseos y anhelos. Interesémonos en esta perspectiva de **vedana**.

(173) **CITTA: TRABAJANDO CORRECTAMENTE**

Ahora llegamos a **citta**. Probablemente conocen por ustedes mismos y han estado conscientes por algún tiempo de su importancia. Si no es así, entonces nuestros estudios aquí les han enseñado la importancia de **citta** (mente-corazón). Por otra parte, es más o menos igual que **kaya** y **vedana**. Si **citta** está establecida o existe en una forma incorrecta, los problemas surgirán, **dukkha** ocurrirá.

Por lo menos, hay tres cosas que debemos entender acerca de la mente. Dependiendo en la función que está ejecutando podemos llamarlas por tres nombres diferentes. Cuando piensa la llamamos "**citta**". Por estar alerta, sintiendo, experimentando y conociendo o sabiendo, le decimos "**mano**". A la función básica de estar consciente en las puertas sensoriales para ver, oír, oler, gustar, tocar y conocer o saber se le llama "**vinnana**". Nos enfocamos en la función que la mente ejecuta y entonces la nombramos de acuerdo a eso: para pensar la nombramos **citta**, para conocer la nombramos **mano**, y para la consciencia sensorial básica la nombramos **vinnana**.

Cuando **citta** funciona/actúa correctamente hay buenos resultados, pero debe estar bajo control para que trabaje así—correctamente. Si no podemos controlarla, no estará correcta. Cuando no está correcta, la cosa completa se la tiramos a los perros, nada quedará en el mundo. Podemos decir que el mundo existe porque tenemos **citta**. Si no tenemos **citta**, sería como si no hubiera mundo. Si podemos mantener la mente bajo control y habitar en la corrección, recibiremos los frutos de la calma, la quietud y la paz. Entender a **citta** lo suficiente para mantenerla bajo control es el conocimiento por excelencia, para nosotros los seres humanos, que debemos descubrir y tener. Deben estar interesados especialmente en esto.

(174) **DHAMMA: DOS HECHOS BÁSICOS**

Por último, llegamos al Dhamma o la Verdad. En todas las cosas, en esas de nosotros y en esas que están involucradas con nosotros, en ambas, hay una

Verdad que debemos conocer/saber. Si no la conocemos—esa Verdad—o la entendemos incorrectamente, nuestra participación con las cosas, con la vida, será incorrecta. Esto causará problemas y conducirá a **dukkha**. El conocimiento completo puede resumirse en dos asuntos: las cosas compuestas (**sankhara, maquinaciones**) que tienen causas y condiciones; y su opuesto, las cosas no-compuestas. Pueden estudiar esos asuntos a través de los términos metafísicos “fenomenal”¹⁹ y “noumenal”²⁰ Noumenal es el opuesto en principio a fenomenal, ellos son un par. Si algo es fenomenal, es una cosa compuesta y debe exhibir o presentar la verdad de la impermanencia (**aniccam**). Si una cosa es noumenal, no es una cosa compuesta y no es **aniccam**. En su lugar, es **niccam** (permanente). Por lo tanto, estudiamos la **aniccam** de todas las cosas hasta que conocemos/sabemos bien la Verdad de la impermanencia. Entonces, no nos apegamos a nada. La mente que no está apegada a nada o que no se apega a nada, procede a comprender esa cosa que es permanente (**niccam**), más allá de la impermanencia, específicamente, el **noúmeno—nibbana**. Que entendamos esas dos realidades—lo condicionado y lo no-condicionado—es de importancia extrema. Es el principio más importante de todos. El cuarteto de la práctica del Dhamma de Anapanasati guía a conocer o saber esos dos hechos.

Esa es la esencia del nuestro estudio en estas cuatro áreas, y el conocimiento y los beneficios que ese estudio brinda. Esta es la esencia de Anapanasati.

(175) LOS DHAMMAS DE LOS CUATRO CAMARADAS

No obstante, hay beneficios adicionales de practicar Anapanasati. También obtendremos eso que llamo “Los Dhammas de los Cuatro Camaradas”. Se me ocurrió ese nombre para poder discutirlo más fácilmente. Los dhammas de los cuatro camaradas son **sati, panna, sampajanna** y **samadhi**. Recordarán de la primera charla que mientras vivamos en el mundo de los dhammas de los cuatro camaradas eso nos capacita a someter o controlar todas las amenazas. Con ellos podemos desprendernos de dukkha. Ya sea dentro o fuera del monasterio, debemos usar estos cuatro camaradas para vivir. Primero tenemos a **sati** (la atención alerta reflexiva-profunda). Cuando

¹⁹ **Fenómeno:** Filosofía – objeto de percepción: algo percibido o experimentado, especialmente un objeto como se entiende a través los sentidos humanos en oposición a un objeto como es intrínsecamente.

²⁰ **Noúmeno:** 1. Objeto del intelecto: algo mas allá del mundo tangible que solo se puede conocer o identificar por el intelecto, no por los sentidos. 2. Objeto independiente en la filosofía Kantiana: en la filosofía Kantiana, algo que existe independientemente de la percepción intelectual o sensorial de él, ejemplo, el alma en algunas creencias. Final del siglo XVIII. Vía Alemán/Griego. Participio presente de ‘noien’ entender, concebir. – [Diccionario Encarta de la Internet](#).



un objeto sensorial hace contacto, **sati** está ahí y trae a **panna** (la sabiduría) a la experiencia. Cuando ella llega, panna se transforma en **sampajanna** (sabiduría-en-acción), la aplicación específica de la sabiduría requerida por la situación. Entonces, el poder y la fuerza del **samadhi** se les agregan a **sampajanna**. Con ellos somos capaces de conquistar cada clase de objeto que hace contacto a través de los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente. Los dhammas de los cuatro camaradas son guardianes insuperables. Ellos nos observan y protegen al igual que Dios. Si practicamos **Anapanasati** los adquiriremos—los dhammas de los cuatro camaradas.

(176) PRACTICANDO LAS VERDADES FUNDAMENTALES

El próximo beneficio es que somos capaces de practicar en concordancia con el principio de **paticca-samuppada** (la originación dependiente, el surgimiento condicionado). La teoría de **paticca-samuppada**²¹ es compleja y extensa. Para esos de ustedes que no están familiarizados con ella, los surgimientos condicionados explican la originación causal de dukkha. Una serie de causas, cada una dependiendo de la previa, guía al sufrimiento. El Señor Buda enseñó muchas variaciones sobre este tema, pero por su sutileza y profundidad es difícil de entender, estúdienlo. Pero una vez que llegamos a su aplicación práctica, la originación dependiente es exquisitamente simple. En la práctica todo se reduce a tener a **sati** en el momento de **phassa** (contacto sensorial) y eso es todo. **Phassa** es el encuentro de un órgano sensorial externo con un objeto sensorial correspondiente externo y con el tipo apropiado de consciencia sensorial (vinnana). Simplemente tener a **sati** en el momento de **phassa** resuelve completamente todos los posibles problemas de **paticca-samuppada**. Esto es, antes de que el surgimiento condicionado pueda desarrollarse tengan a **sati** ahí mismo en el contacto. No dejen que convierta en un **phassa**—encuentro—ignorante. Entonces ese contacto no guiará al sentimiento ignorante y el sentimiento ignorante no guiará al deseo estúpido (**tanha**). Todo se detiene ahí. Esta es otra ventaja del entrenamiento de **Anapanasati**. Hace de **sati** suficientemente abundante y rápida, suficientemente calificada para ejecutar su deber en el momento de **phassa** y detiene el flujo de **paticca-samuppada** ahí mismo en ese momento. Este es un beneficio enorme de practicar **Anapanasati**.

(177) Otro beneficio es que somos capaces de practicar, absolutamente y con facilidad, en acuerdo al principio de los cuatro **ariya-sacca**. Todos ustedes han oído acerca de las cuatro nobles verdades. La esencia de esta ley es que **dukkha** nace de nuestro deseo ignorante (**tanha**). Si hay **tanha**, debe haber **dukkha**. Cuando somos capaces de usar a **sati** [la atención alerta reflexiva-profunda] para detener a **tanha** [deseo estúpido] e

²¹ Presionen el enlace para leer **Patticca-samuppada** por Buddhādāsa Bhikkhu.

interrumpirla, no hay **dukkha**. A través de prevenir la experiencia sensorial ignorante (phassa), no hay sentimiento ignorante (**vedana**) y **tanha** no se agita. Esta es la forma mejor y más beneficiosa de practicar las cuatro nobles verdades. Detengan a **tanha** a través de la rapidez y el poder de **sati** que se desarrolla practicando **Anapanasati** en todos los cuatro cuartetos.

(178) EL CORAZÓN DE LA TRIPLE GEMA

Un beneficio adicional es que Anapanasati nos trae fácil, completa y perfectamente la Triple Gema (**ti-ratana**), los Tres Refugios del Budismo. Esto es porque la esencia o núcleo del Buda, el Dhamma y la Sangha es pureza-claridad-calma (pureza-brillantez-tranquilidad). El estado de citta de pureza-claridad-calma es la esencia del Buda-Dhamma-Sangha. Por favor, sean cuidadosos acerca de estas tres palabras. El Señor Buda no es un cuerpo físico. En su lugar es el estado mental de pureza-claridad-calma, ese es el verdadero Buda. Cuando vemos el Dhamma, vemos el Buda. El corazón del Dhamma es esta misma pureza-claridad-calma. Entonces, la Sangha son esos que a través de la práctica exitosa tienen mentes puras-claras-calmadas. Todas estas palabras son muy importantes. La primera persona que alcanzó la pureza-claridad-calma se llama "**el Buda**", a esa Verdad comprendida se le llama "**el Dhamma**", y a las personas que pueden seguir y practicarla en acuerdo se les llama "**la Sangha**". Cuando practicamos Anapanasati hacemos que nuestra **citta** sea pura-claro-calmada como hemos explicado en detalle a través de estas charlas. Estas cualidades son el fruto de **viraga, nirodha**, y **patinissagga** (desde el paso catorce hasta el dieciséis). A través de ellos hay pureza-claridad-calma, y en esa forma, fácilmente están en nuestras mentes-corazones los genuinos Buda, Dhamma y Sangha. Este es otro de los beneficios insuperables de Anapanasati.

(179) EL BUDISMO EN SU TOTALIDAD

Ahora, el próximo beneficio es que al practicar Anapanasati practicamos el principio más fundamental del Budismo, específicamente, **sila-samadhi-panna**. Estos tres factores están completamente presentes en el practicante de Anapanasati. La determinación firme para practicar es **sila** (la virtud). Cuando la mente está decidida a tomar la acción correcta, esa es sila completamente. En la intención necesaria para practicar cada paso de Anapanasati hay automáticamente una **sila** natural sin que particularmente la practiquemos. Entonces también habrá samadhi (concentración). Por esta intención, practicamos hasta que el samadhi surge. Entonces panna (la sabiduría) se desarrolla, especialmente en el cuarto cuarteto que es la sabiduría más perfecta. Al practicar Anapanasati correctamente se cumple o realiza el principio más fundamental del Budismo, eso nos guía a **sila-**

samadhi-panna en una medida completa. Esto es un beneficio enorme, es practicar el Budismo en su totalidad.

(180) Cuando hablamos brevemente nos referimos a **sila-samadhi-panna**. Si queremos hablar más detalladamente, hablamos de los siete **bojjhangas** (los factores del despertar). Hay una declaración del Buda que afirma que practicar completamente los dieciséis pasos de Anapanasati perfecciona los cuatro **satipatthanas** (los fundamentos de la atención). A través de la perfección de los cuatro **satipatthanas** (cuerpo, sentimiento, mente y Dhamma, diríamos, los objetos de los cuatro cuartetos), se perfeccionan los siete **bojjhangas**. Entonces el despertar completo es seguro. Los siete **bojjhangas** son los mismos factores que guían a la iluminación del arahant (el ser humano que se libera de dukkha). Tomaría horas adentrarnos en todos los detalles. Ahora sólo tenemos tiempo para que escuchen los nombres de estos factores: **sati**, **dhammavicaya** (investigación del Dhamma), **viriya** (esfuerzo, energía), **piti** (contento satisfacción), **passaddhi** (tranquilidad), **samadhi** (concentración, serenidad), y **upekkha** (ecuanimidad, imparcialidad). Estos siete factores están completos cuando se termina Anapanasati. Cuando esos siete factores se completan, el despertar completo está garantizado. Aunque no tenemos tiempo suficiente para explicar más, por favor entiendan que los siete **bojjhangas** es una cosa segura cuando Anapanasati se practica completamente. Las palabras en los registros del Buda exponen esto claramente. Pueden verificar esta verdad por ustedes mismos.

(181) NIBBANA AQUÍ Y AHORA

Ahora, llegamos al beneficio más efectivo que se obtiene a través de la practica de la atención con la respiración, específicamente, tendremos el **nibbana** en esta vida sin necesidad de morir. Queremos decir el **nibbana** aquí y ahora, de la clase donde no necesitamos morir, la clase que no tiene nada que ver con la muerte. El “**Nibbana**” significa “tranquilidad/serenidad/calma”. La palabra “**Nibbuto**” también significa “tranquilidad/serenidad/calma”. Es solamente una “tranquilidad, serenidad, calma” temporal, no-continua, y todavía no-perfecta, y la llamamos “**nibbuto**”. No obstante, el sabor es el mismo que el **nibbana** perfecto. **Nibbuto** es como la muestra que un vendedor enseña al comprador de su producto. Tiene que ser igual al original. Aquí tenemos una muestra del **nibbana** para probar por un ratito. Le llamamos **nibbana** temporal o **samayika-nibbana**.

La calma puede ser también el **nibbana** que sucede debido a “ese factor”. En Pali se llama “ese factor”, que significa algo que ocurre “por casualidad” o “coincidentalmente”. Por ejemplo, cuando hay **sati** en la respiración, **citta**

está calmada, tranquila, serena. Anapanasati es “ese factor”, el agente, la causa que influencia la calma aquí. La **tadanga-nibbana** es el **nibbana** accidental, espontáneo que sucede por coincidencia. Esta calma ocurre, porque cuando no hay corrupción citta está calmada, tranquila, serena. Cuando no hay fuego, hay frialdad (calma). Aquí, Anapanasati se libera de los fuegos, las corrupciones. Aunque es sólo temporal, el fuego se extingue y hay calma por un rato. Hay nibbana por un rato debido a “ese factor”, ese instrumento llamado **Anapanasati**. Aunque momentáneamente y todavía no es perfecto y perpetuo, el sabor del **nibbana** se saborea como una muestra o un prototipo. Anapanasati nos ayuda poco a poco y momento a momento a mostrarnos el nibbana durante esta misma vida. Y nada tiene que morir. Entonces, la duración de la calma se prolonga, su extensión se amplía y su frecuencia se aumenta hasta que hay un **nibbana** perfecto. Este es el beneficio que considero es el más satisfactorio o más positivo. Si lo pueden hacer.

(182) Asegúrense que entiendan esta palabra, **nibbana**²², correctamente. Significa “calma” y no tiene nada que ver con morir. Si es la clase de nibbana asociado con la muerte, como la muerte de un arahant, usamos otra palabra, “**parinibbana**”. Simplemente “nibbana” sin el prefijo “**pari**”, significa “calma, frialdad”, la ausencia de calor. Imagínense que todo les va bien: tiene buena salud, seguridad económica, una buena familia, buenos amigos y un buen ambiente. Entonces, vuestra vida es calmada del acuerdo al significado de **nibbana**. Quizás no sea un **nibbana** perfecto porque para eso se debe incluir una mente fría (tranquila y calmada), pero ella no está calmada o no está fría en la misma forma.

La palabra “nibbana” significa “frío”. Ella incluso se puede usar en las cosas materiales. Un carbón ardiendo que gradualmente se enfría hasta que ya no está caliente se dice que sé “**nibbana**”. Cuando la sopa está muy caliente para tomar, y se espera hasta que se enfríe, entonces podemos decir que la sopa está suficientemente **nibbana** para tomársela. La palabra inclusive se puede aplicar a los animales fieros y peligrosos que son capturados en el bosque y luego se los amansa hasta que estén completamente domesticados. También se puede decir de ellos que están **nibbana**. En los textos Pali, esta misma palabra se usa en referencia a las cosas materiales, los animales y las personas. Si algo está frío en lugar de caliente, eso está **nibbana** en uno u otro sentido. Y eso no necesita morir. Recibimos la clase de nibbana más satisfactoria—calma en el cuerpo y mente, calma en todos los aspectos—a través de practicar Anapanasati.

²² Presionen el enlace de “nibbana” para leer de los archivos de Buddhādāsa Bhikkhu en español y en ‘**Acharia**’: ‘Nibbana para Todos’.



En resumen, tener una vida calmada y tranquila aquí y ahora es, para ser exactos, el **nibbana**, en el sentido que hemos explicado ahora. En Pali, a esto se le llama "**nibbuto**", significando "uno que está frío" o "uno que tiene el nibbana". Ese estado se llama "**nibbana**". A esa clase de persona se le llama "**nibbuto**".

(183) LA ÚLTIMA RESPIRACIÓN O EL ÚLTIMO SOPLO

Hay muchos otros beneficios, de practicar Anapanasati, que se pueden mencionar, pero que tomaría horas explicarlos, lo que es más de lo que ustedes, la audiencia y nosotros, los oradores o conferenciantes, podemos ocuparnos. No obstante, permítannos mencionar una última cosa: conoceremos la última respiración de nuestra vida. Digamos, conoceremos el último soplo en el que moriremos. Esto no quiere decir que escogeremos el momento de la muerte. Sólo significa que a través de llegar a estar bien versados en nuestra práctica de Anapanasati, devenimos expertos en referencia a la respiración. Conoceremos instantáneamente si vamos a morir o no durante esa respiración presente. Entonces podemos predecir la respiración final de nuestra vida. Este es el beneficio especial, el cual es conocer el último minuto, en el que moriremos.

(184) El Señor Buda mismo declaró que él alcanzó por si mismo el Despertar Perfecto (**el anuttara sammāsambodhi**) a través de practicar Anapanasati. Consecuentemente, estamos satisfechos de recomendársela a ustedes y a las personas en todas partes, de forma que todos los seres humanos la conozcan y sean capaces de practicarla. El Señor Buda devino un Buda mientras practicó Anapanasati. Por lo tanto, él nos la ofreció como el mejor sistema de todos para practicar. Nos aconsejó a todos usar esta práctica para nuestro propio bienestar y por el de todos y cada uno. No hay forma mejor de practicar el Dhamma que la atención con la respiración. Que todos ustedes puedan darle una atención especial a ella.

Nuestra charla sobre **Anapanasati-bhavana** ya está suficientemente completa. Terminemos nuestra lección final aquí.

(185) APÉNDICES

APÉNDICE A: LAS CINCO NECESIDADES DE LA VIDA

(Selecciones de una charla ofrecida el 2 de septiembre de 1987)

Esos que desprecian y temen a Satanás le buscarán en su forma verdadera, que es el egoísmo. Las trampas diabólicas atrapan a cada persona en la gran **dukkha**, los mantiene a todos girando en el gran desorden/desastre/lío de dukkha. El egoísmo además, causa a la sociedad y al mundo completo una tendencia a girar en sufrimiento. En tal situación, ¿qué permanece entonces? Por lo tanto, es imperativo que removamos esta cosa a través de nuestra conducta y acciones correctas.

Todos los dhammas son **Sunyata. Nibbana** es el vacío supremo. El corazón del Budismo es sólo este final del egoísmo. No hay nada más que hacer. Aunque las explicaciones pueden proliferarse y complicarse, ellas todas se resumen a “desprenderse del egoísmo”. Estudiamos el Dhamma para entender este punto. Practicamos la meditación para clarificar la mente y el corazón de todo el egoísmo. Anapanasati, especialmente, es un sistema de práctica dedicado a la eliminación del egoísmo. Debemos estar particularmente interesados en él y practicarlo exitosamente. Este es el propósito de venir aquí. Venimos a Suan Mokkh para estudiar y practicar la eliminación del egoísmo.

(A. 1) **Anapanasati** guía al entendimiento de todo lo que está conectado con este asunto:

**conocer el egoísmo,
conocer la causa del egoísmo,
conocer el final del egoísmo,
conocer la forma de terminar el egoísmo.**

Esta es la meta de Anapanasati, **conocer o saber** cómo es este cuerpo y esta mente. Conocer los sentimientos (vedana), qué engaño nos hace caer en el egoísmo. Y conocer la verdad de todas las cosas, que no son entidades verdaderas o ‘yos’ verdaderos, y que no se deben mirar como tales. Entonces, dejar ir ese ‘yo’, que es como si canceláramos el poder del instinto o impulso fuerte egoísta, o el poder centrado en el ego [egocentrista]. Como resultado, no hay corrupción, nuestros problemas finalizan y podemos extinguir a dukkha. Nuestros problemas terminan de manera que estamos seguros de su final. Esto es de lo que se trata el sistema de práctica de Anapanasati.

Pueden ver por ustedes mismos la necesidad de saberlo/conocerlo y practicarlo para descubrir la “Nueva Vida” que surge bajo todo el poder del egoísmo. Por favor tengan un interés especial en esta práctica.

(A.2) MODO DE VIVIR

Para que puedan practicar Anapanasati con buenos resultados, deben hacer algunos ajustes en su modo de vida. Vuestros estilos de vida y la práctica de Anapanasati están interrelacionados. Por lo tanto, debemos discutir la clase o estilo de vida que ayuda al estudio del **Dhamma** y a la práctica de **citta-bhavana**. Permítanos algún tiempo para discutir este tópico tan necesario.

(A.3) Este tópico es **paccaya**. Esta palabra Pali (y tailandesa) tiene el mismo significado que en inglés, “condición”, aunque hay un tanto más en su significado. No obstante, el término que usamos, es secundario al significado, y eso lo tienen que entender por ustedes mismos. **Paccaya** son las cosas absolutamente necesarias para la vida, así que, algunas veces se las llaman “las necesidades o requisitos de la vida”. Ellas son factores de la vida que ayudan a la existencia de ella [la vida]. Esas necesidades, o fundamentos de nuestras vidas deben ser correctos si vamos a estudiar el Dhamma y practicar la meditación exitosamente. Por lo tanto, les pedimos vuestra atención en referencia a este asunto tan importante.

(A.4) La mayoría de las personas conocen solamente el material o condiciones corporales y creen que sólo hay cuatro: **comida, ropa, refugio y medicina**. Conocer solamente estas cuatro necesidades, debo decir, es hasta cierto punto tonto o estúpido. Tenemos que saber o conocer la quinta necesidad, el **paccaya** para la mente-corazón. Esas cuatro condiciones son solamente para el cuerpo. La condición para la mente en particular es esa que entretiene y persuade a la mente al contento. Podemos llamarla “diversión”, pero no estoy muy seguro de que esta es la palabra correcta. No obstante, sabrán lo que quiero decir cuando consideren cuán necesario es tener algo que entretenga la mente y la contente en la forma correcta. Sin eso podría haber muerte—específicamente, la muerte mental.

Cuando carecemos de las necesidades corporales, el cuerpo muere. Cuando las necesidades mentales están ausentes, la mente está muerta. Por favor, conozcan ambas necesidades, la física y la **paccaya** mental, hay cuatro de las anteriores y una última. Todas juntas son cinco. La quinta necesidad es mi preocupación aquí, **paccaya**, que es de mayor importancia, pues debe proveer suficientemente el nutrimento y la sustancia de la mente. Ahora que entienden que hay cuatro condiciones físicas y una mental, las consideraremos todas en detalle.

(A.5) LAS NECESIDADES MATERIALES

Comencemos desde el principio, con la primera necesidad material—la **comida**. Debemos comer comida que es comida. No comer comida que sea cebo/carnada—no ‘picar’ en lugar de comer. Debemos entender la distinción crucial entre comida y ‘piscolabis’. Comemos ‘comida’ para el nutrimento de la vida. Comemos ‘piscolabis/saladitos’ por el beneficio del paladar. Los saladitos en sustitución de la comida nos hace estúpidos, así que comemos estúpidamente, como la carnada en el anzuelo que atrapa al pez tonto. Debemos comer las clases de comidas que son genuinamente beneficiosas para el cuerpo, y las debemos comer con **moderación**. “Comer saladitos/piscolabis/tentempié” significa comer por el beneficio del paladar y el gusto, y usualmente cuesta caro. Por favor, no piquen más y coman una comida que sea propia y sana. Y no la coman si picaran en lugar de comer, especialmente mientras se están quedando aquí.

(A.6) Si están comiendo saladitos o picaditos, estarán hambrientos constantemente todo el día y noche. Siempre estarán escondiéndose de los demás para comer más piscolabis, se podría decir carnada. Comer carnada impide nuestras habilidades mentales. La mente se rinde a la carnada y no está en forma o adecuada para estudiar y practicar el Dhamma. Por favor coman comida en lugar de carnada. Cuando comen comida, deben de hacerlo en moderación y tiempos apropiados. Habrá muy poco desperdicio y ningún peligro.

(A.7) Nuestra segunda condición es la ropa. Por favor usen ropa que cumpla el significado verdadero y propósito de vestir: buena salud, protección contra la molestia e incomodidad, conveniencia y simplicidad y expresión de la cultura.

Por favor, usen ropa que sea conveniente, simple y signo de la cultura. No usen ropa que destruya la cultura de uno mismo y la de los demás; que guíe a lo inapropiado en uno mismo y sea un enemigo de la tranquilidad mental. Les pido que le den alguna consideración a la vestimenta también, ya que es la segunda **paccaya**.

(A.8) La tercera condición es el refugio. Debe ser adecuado y modesto, y no debe ser excesivo. Hoy en día, las personas mundanas quieren una vivienda que exceda sus necesidades, cueste mucho, cause dificultades y guíe a las preocupaciones. Por lo tanto la vivienda deviene causa la de un mayor egoísmo. Para la práctica del Dhamma la vivienda más apropiada es la más cercana a la naturaleza, lo suficientemente cerca para llamarse “compañía con la naturaleza”. Tenemos que decir que los europeos raras veces habitan al aire libre en los lugares abiertos, o en los campos o cerca de la naturaleza.

Ellos tienden a vivir en lugares caros, bellos y elaborados. Ellos necesitan quedarse en hoteles y parece que no les gusta hospedarse en simples monasterios y salones de dormir.²³

(A.9) CERCA DE LA NATURALEZA

Así que por favor traten de ajustarse a algo nuevo, el habitar cerca de la naturaleza. Vivir cerca de la naturaleza facilita el entendimiento, la sabiduría y la práctica en armonía con ella. Por favor aprendan a disfrutar y contentarse con lo suficiente viviendo simple y moderadamente mente junto a la naturaleza. Esto beneficiará y ayudará vuestro estudio y práctica.

(A.10) Nosotros los budistas tomamos al Señor Buda como nuestro ejemplo en esos asuntos. El Buda nació al aire libre, se iluminó al aire libre, enseñó sentado sobre la tierra al aire libre, vivió al aire libre, descansó al aire libre y murió (**parinibbana**) al aire libre. Esto nos enseña como su vida estaba íntimamente ligada con la naturaleza. Tomamos este ejemplo como nuestra norma, y por lo tanto, estamos contentos con un modo de vivir simple y natural. Creemos que los fundadores de todas las grandes religiones practicaron el simple-vivir como también no podemos decir si todos lo hicieron como lo hizo el Buda tan total e íntegramente, ya que nació, se iluminó, enseñó, vivió y murió al aire libre.

(A.11) Así que tendremos un modo de vida que esté íntimamente ligado con la naturaleza y es conveniente para que la naturaleza nos hable—nos diga cosas. Si escuchamos inteligentemente, oiremos la voz de la naturaleza mucho mejor que si estuviéramos lejos de ella. La esencia de nuestro modo de vida es la intimidad con la naturaleza.

(A.12) En tailandés, las palabras “moderado” y “suficiente” pueden ser vagas, por favor entiéndanlas bien como las hemos explicado anteriormente. Debemos ser cuidadosos acerca de las palabras “bueno” y “bien”, como en las frases “vivir bien” y “comer bueno”. A nosotros no nos importa “vivir bien” y “comer bueno”, lo cual no tiene límites. Preferimos vivir y comer suficientemente, esto es, correctamente. Todas las cuatro **paccayas** materiales están basadas en los principios de la **suficiencia** y la **corrección**. No se dejen llevar con lo bueno—**bueno**—bueno de tal forma que devenga excesivo y lujoso. Eso puede ser que no sea propio ni decente. Por favor reconozcan este entendimiento de las cuatro necesidades mentales.

²³ Los lugares tradicionales para los viajeros pasar la noche y dormir en Tailandia, pero que hoy en día ya no se usan por los mercaderes y empleados del gobierno.

(A.13) LA NECESIDAD MENTAL

Ahora llegamos a la quinta necesidad, de la que nadie habla. Pero esta quinta **paccaya** es más importante que las otras cuatro, así que por favor, recuerden esto. Estamos hablando de las cosas que nos engatusan o entretienen, que nos contentan, haciéndonos ansiosos o agitándonos, haciendo que estemos ‘hambrientos/anhelantes’ hasta el punto de morir. Es crucial divertir, satisfacer y complacer el corazón. Esta es la condición o necesidad mental. Le podemos dar nombres diferentes, tales como entretener o divertir. No estoy seguro que palabra en inglés usar, pero eso no importa. El punto importante es que eso, como quiera que le llamemos, debe ser correcto para la mente. Debe ser comida o nutrimento para la mente, al igual que las otras cuatro necesidades son alimentos para el cuerpo. Ahora nos estamos ocupando del aspecto mental.

(A.14) La mayoría del tiempo, por lo que sabemos, la necesidad quinta de las personas mundanas deviene un asunto de sexo. Por favor aprendan como darse cuenta de la diferencia. El sexo es una clase de cosa que puede entretener la mente, pero ahora estamos listos para el Dhamma—**el Dhamma**—el *Dhamma* para que sea nuestro entretenimiento. Esto significa que estamos usando lo apropiado o adecuado para entretener y satisfacer la mente. Cuando estamos conscientes de lo correcto y estamos satisfechos con eso; cuando nos sentimos correctos y estamos contentos, el corazón está entretenido y la mente está divertida. Este sentido de la corrección y contento no tiene nada que ver con el sexo.

El edificio detrás de nosotros se llama “El Teatro del Entretenimiento Espiritual”.²⁴ Fue construido para proveerle entretenimiento al corazón. Está lleno de cuadros que enseñan el Dhamma y también entretienen y complacen. Esta es una forma que la quinta necesidad toma. Por favor, conozcan, primero que todo, este tipo de quinta **paccaya** que no es sexual sino Dhammática. No sigan simplemente la mayoría que ignora el hecho de que el sexo—si se afianzan o apegan a él como su quinta necesidad—los involucra y absorbe en complejidades y dificultades interminables

(A.15) En resumen, les pedimos que ajusten su forma o modo de vida para que sea adecuado al estudio y práctica de **citta-bhavana**. Entonces será fácil y conveniente para todos ustedes estudiar y practicar exitosamente. Entonces descubrirán la “Nueva Vida” que está por encima y más allá de la influencia del positivismo y el negativismo.²⁵

²⁴ A la derecha y pasando Hin Kong, este teatro es uno de los muchos vehículos para compartir el Dhamma en Suan Mokkh.

²⁵ El dualismo fundamental que nos distrae del Camino Medio y nos atrapa en dukkha.



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

Los detalles deben esperar hasta después, porque este asunto es muy sutil, pero podemos decir que la **Nueva Vida** está por encima de todos los problemas y más allá de todos los aspectos de dukkha. Es libre, liberada y emancipada—porque practicamos el Dhamma con el sostenimiento y la ayuda de todas las cinco necesidades. Por favor recuerden hacer que todas ellas—las cinco necesidades—sean correctas y propias.

(A. 16) APÉNDICE B: ¿QUE ES ANAPANASATI?

(Selecciones de una charla ofrecida el 5 Abril 1987)

Por favor, antes que todo, entiendan que hay muchos sistemas y métodos diferentes de vipassana (meditación por el bien del discernimiento de la impermanencia, la insatisfacción y el no-yo) que se presentan bajo nombres diferentes. Sin embargo, de todos ellos, preferimos el sistema conocido como "Anapanasati". Este es el sistema del cultivo mental (meditación) que el Señor Buda mismo recomendó. Hoy en día, hay por todas partes maestros y masters de vipassana. Hay sistemas burmeses, sistemas de Sri Lanka, sistemas tailandeses y todas las clases de sistemas diferentes. No sabemos mucho acerca de ellos; solamente estamos interesados en **Anapanasati**. Podemos decir que **Anapanasati** es el sistema de Buda. No es el sistema de Suan Mokkh, en su lugar Suan Mokkh lo ha tomado para practicar, entonces lo enseña y disemina.

Les recomendamos **Anapanasati** como un sistema vipassana, el sistema que se usa en Suan Mokkh.

(B.1) Incluso el método de práctica conocido como **Anapanasati** tiene formas que son cortas, fáciles e incompletas. Hay muchas de ellas. Nosotros hemos escogido la forma completa, consecuentemente puede parecer un poco larga y detallada, pero es adecuada para cualquier cosa completa, tal como, esta **Forma de Anapanasati** de 16 pasos. Algunas personas mueven sus cabezas en signo de que es mucho, es muy larga y muy detallada para lo que necesitan. Eso es correcto—puede que sea más de lo necesario para algunas personas. Pero para esas que quieren estudiar y entrenarse perfectamente, es la correcta. Esto es, si queremos una técnica completa, ésta debe tener todos los dieciséis pasos. Esto es obligatorio por naturaleza. Si estamos interesados en la en la totalidad, deberemos ser pacientes para entrenarnos y practicar **Anapanasati** en su forma total. El sistema completo requiere dieciséis pasos.

(B.2) SATIPATTHANA ES ANAPANASATI

Otro problema común es que algunas personas se apegan y quedan atrapados por mucho, en la palabra **satipatthana** (fundamentos de la atención). Algunos van tan lejos que hasta piensan que Anapanasati no tiene nada que ver con los cuatro fundamentos de la atención. Algunos rechazan **Anapanasati** inmediatamente o desde el principio. En algunos lugares ellos se apegan a la palabra "**satipatthana**". Se apegan a la "**satipatthana**" del **Digha-nikaya** (los Discursos Largos) que no es nada más que una lista larga de nombres, un extenso catalogo de grupos de dhammas. Aunque hay un montón de dhammas, no se le ha dado ninguna forma de practicarlos o explicación para hacerlo. Esto es lo que generalmente se cree que es **satipatthana**. Entonces se ajusta y se arregla en unas y otras prácticas, que devienen sistemas nuevos y que se llaman "prácticas de meditación **satipatthana**"²⁶.

Entonces, los seguidores de estas técnicas niegan, o incluso desprecian, el acercamiento **Anapanasati**, asegurando que no es **satipatthana**. En verdad, el acercamiento Anapanasati es el corazón de satipatthana, el corazón/núcleo de todos los cuatro fundamentos de la atención. Los 16 Pasos es una práctica correcta y clara, no simplemente una lista de nombres o dhammas como en el **Mahasatipatthana Sutta (Digha-nikaya#22)**²⁷. Por lo tanto, no caigamos en la equivocación de que Anapanasati no es **satipatthana**, de lo contrario podemos perder el interés en ella pensando que es incorrecta. Desdichadamente, esta equivocación es común. Reiteremos que Anapanasati es el corazón de todos los cuatro satipatthanas en una forma que se puede practicar de buena gana.

(B.3) Hemos tomado tiempo para considerar las palabras "**satipatthana**" y "**Anapanasati**" por el bien de terminar cualquiera equivocación o mal entendimiento que pudiera guiar a una estrechez de falta de consideración por lo que otros la practican. Así que por favor entiendan correctamente que ya sea si la llamamos **satipatthana** o **Anapanasati**, sólo hay cuatro asuntos de importancia: **kaya, vedana, citta** y **Dhamma**. No obstante, en el **Mahasatipatthana Sutta**²⁸ no hay ninguna explicación de cómo practicar esas cuatro cosas. Sólo da los nombres de los dhammas y detalla sobre ellos. Por ejemplo, el asunto de **kaya** (el cuerpo) se ocupa sobre las meditaciones en los cadáveres, **satisampajanna** en las actividades diarias, las posturas y otros más que pueden recordarse. Son meramente grupos de catálogos o listas bajo las cuatro áreas de estudio.

²⁶ Si estas prácticas son útiles o no, no es el asunto aquí.[ET].

²⁷ El Satipatthana Sutta (Majjhima-nikaya #10) sigue el mismo patrón al igual que el Mahā, pero es menos detallado y extenso. [ET].

²⁸ El texto original en Pali de este Sutta se puede encontrar en el **Mahavagga** del **Digha Nikaya**.



El Sutta Anapanasati, por otra parte, demuestra como practicar los cuatro fundamentos en una progresión sistemática que finaliza con la emancipación de toda dukkha. El trabajo de los dieciséis pasos a través de los cuatro fundamentos, cada uno desarrollándose sobre el previo, y ayudando al próximo. Practiquen todos los dieciséis pasos totalmente y el corazón de satipatthana surgirá perfectamente. Resumiendo, los Suttas Satipatthana son sólo listas de nombres. El Sutta Anapanasati demuestra claramente como practicar los cuatro fundamentos sin nada extra o ningún exceso o sobrante. Él no menciona asuntos no relacionados.

(B.4) VERSIÓN CONDENSADA

Si algunas personas sienten que dieciséis pasos son muchos, eso está bien. Es posible condensar los dieciséis pasos en dos. Uno—entrenen la mente (citta) para que esté adecuada y propiamente concentrada. Dos—con ese samadhi omitan los siguientes pasos hasta llegar al paso de contemplar aniccam, dukkham y anatta. Solamente esos dos pasos, si son ejecutados con cada inhalación y exhalación, pueden ser considerados ser Anapanasati. Si no les gusta la Práctica de los 16 Pasos, o piensan que es muy teórico, o hay mucho que estudiar, o es muy detallada, entonces tomen solamente estos dos pasos. Concentren a citta a través de contemplar la respiración. Cuando sientan que hay samadhi suficiente, examinen todo lo que saben y experimentan de forma que entiendan como todo eso es impermanente, insatisfactorio y como son 'no-yo', 'no-alma'. Esto es suficiente para obtener los resultados deseados, específicamente—¡dejar ir! ¡Liberarse! ¡No-apegarse! Finalmente, noten el final de kilesa (la corrupción) y el cese del apego cuando aniccam-dukkham-anatta se ve/comprende totalmente. Por lo tanto, puede tomar este acercamiento corto si desean.

No obstante, queremos que entiendan el sistema completo. Por lo tanto, debemos hablar acerca de la Práctica de los 16 Pasos. Cuando entiendan bien el sistema completo de los dieciséis pasos, pueden acortarlos o abreviarlos por ustedes mismos. Redúzcanlos hasta que estén suficientemente satisfechos para practicar con confianza. Puede que terminen con dos pasos, o cinco, o los que les ajusten. Este es nuestro propósito en la forma de explicar aquí Anapanasati. Explicaremos completamente el sistema de practica, entonces ustedes lo reducirán por ustedes mismos dependiendo en lo que les agrade.

(B.5) Así que este es el por qué estudiamos y explicamos la Forma Completa de los 16 Pasos en su totalidad, porque revela los secretos de la naturaleza a través de su acercamiento científico. Esta es una ciencia que guía a un entendimiento natural de las cosas llamadas **kaya, vedana, citta** y **Dhamma**, en la forma mejor y más completa posible, a través de la

perspectiva y el acercamiento de la ciencia natural. Este es un acercamiento científico que puede regular esas cuatro cosas. Primero, estudien los 16 pasos, entonces pueden reducirlos por ustedes mismos. Escojan por ustedes mismos lo que necesitan. Practiquen solamente dos o tres pasos si desean. Mantengan entonces dos o tres o cinco pasos si así les gusta. Pero ahora, por favor permítannos explicar los 16 Pasos Completos en su totalidad.

(B.6) KAYANUPASSANA

Los 16 Pasos se dividen en cuatro cuartetos que corresponden a nuestros cuatro objetos fundamentales de estudio. Ahora discutiremos el cuarteto de kaya o **kayanupassana** (la contemplación del cuerpo). En él, la primera cosa que deben estudiar y entender es la respiración. Entender las diferentes clases de respiración, sus cualidades y características variadas, y las influencias que ellas tienen. Conocer la respiración en todos sus aspectos, formas y ángulos para que sea correcta. Presentándolo en una forma breve, deben tener el **prana** correcto. **Prana** es una palabra sánscrita que equivale a **pana**. Comúnmente, esta palabra significa "vida" o "la fuerza de la vida" o "eso que preserva y alimenta la vida". Debemos entender esto correctamente. Debemos tener prana que sea saludable y correcta. Entonces nuestras vidas serán correctas. Por lo tanto, es necesario estudiar el asunto de la respiración.

(B.7) En India cada estilo de yoga—y hay docenas de estos y otros yogas—tiene entrenamientos que involucra el **prana**, no importa que clase de yoga sea. Esos entrenamientos se llaman **pranayama**, que significa "control del prana" o "control de la respiración". Ser capaz de controlar la respiración significa ser capaz de controlar la vida. Cuando el prana entra, se le llama "**ana**" y cuando sale o se va se le llama "**apana**". Combinadas las dos palabras devienen '**anapana**', que es, el **prana** entra y el **prana** sale o se va. Ser capaz de controlar el prana es controlar la cosa que entra para preservar la vida. Entonces tenemos una vida que es fresca y alegre, que está lista y apropiada para el entrenamiento y la práctica. Ese entrenamiento prana puede encontrarse en el Budismo. Verán que pranayama se ha tomado como el primer tema de **Anapanasati**. Esto no contradice en absoluto nuestros principios; de hecho, **Anapanasati** puede sostenerse por sí misma con cualquier sistema de yoga. Además, ella los mejora todos. Con este sistema de **kayanupassana** (contemplación del cuerpo) nosotros tomamos el **pranayama** de todos los yogas indios, los mejoramos y desarrollamos la forma mejor, más apropiada y práctica de **pranayama**.²⁹ El sistema de entrenamiento conocido como "kayanupassana" es nuestro primer punto de estudio.

²⁹ La forma Anapanasati de pranayama no es un 'control' obvio o forzado de la respiración. Es una guía o regulación sutil y paciente, una pluma en lugar de un martillo (ET)]



(B.8) Si ajustamos bien el cuerpo-prana de manera que esté bien, calmado y saludable, hará que el cuerpo-carnal esté bien, calmado y saludable. Ese prana es capaz de hacer surgir o causar la paz y la calma mayor en esta vida. Este es el por qué debemos entender ambos cuerpos (*kaya*)—el cuerpo carnal y el cuerpo-respiratorio. Entonces los haremos “buenos” hasta que haya una paz y una calma ‘buena’. La palabra “buena” aquí significa “apropiada y correcta para usarse en ejecutar los deberes y trabajos necesarios”.

El último punto o asunto de este cuarteto es calmar al cuerpo-condicionador, específicamente, hacer que el preservador del cuerpo esté en paz y calmado. Haciendo esto, la tranquilidad surgirá en el cuerpo. **Citta** será capaz de sentir esta tranquilidad y también esta calma. Entonces será una *citta* lista para ejecutar más adelante sus deberes. El asunto o tópico de **kaya** es simplemente esto. Quizás no quieran saber de esto tanto, esto depende de ustedes. Pero así son los hechos. Entenderlos no les costará nada, ni una sola cosa. Mientras mejor lo entiendan, más beneficios les traerá este entrenamiento. Serán capaces de hacer esta vida lo mejor posible. Así que debemos comenzar, en cuando al primer cuarteto, en aprender acerca de **kaya**.

(B.9) Por favor estudien esta verdad natural y profunda: el cuerpo-prana es el condicionador del cuerpo-carnal. Deben saber que hay dos **kayas** o dos niveles de **kaya**. Todos sabemos acerca del primer nivel, el cuerpo-carnal, mientras que apenas conocemos el cuerpo-prana en absoluto. Por lo tanto, es muy importante conocer el **cuerpo-prana**, porque conocerlo nos guía a tener un condicionador que es bueno para el cuerpo-carnal. En India se sostiene que los estudios de pranayama es la materia de estudio más necesaria y superior. Aunque las explicaciones en las escuelas diferentes no son exactamente idénticas y cada una de ellas puede que tenga su propio significado para el cuerpo-prana, al final, todas se resumen a regular el cuerpo-prana de forma que condicione la clase de cuerpo-carnal que necesitamos. Deben estudiar y en entrenarse bien en la respiración para usarla ventajosamente en condicionar el cuerpo-carnal. No podemos regular el cuerpo-carnal directamente, así que lo regulamos indirectamente. Estudiamos el cuerpo-prana y practicamos como regularlo. Ser capaz de regular el cuerpo-prana es equivalente a regular el cuerpo-carnal como lo necesitemos, haciéndolo calmado y pacífico.

(B.10) Desarrollamos este conocimiento hasta que somos capaces de regular el **prana**. Entonces podemos establecer un cuerpo bueno y saludable que esté listo para la concentración de **citta**. En esta forma, ambos, el cuerpo y la mente están preparados para hacer sus deberes correspondientes. Esto es

de lo que se trata el primer cuarteto que tiene estas características, este objetivo y esta forma de practicar. Por favor examínenlo cuidadosamente. ¿Es necesario o no? ¿Vale la pena vuestro tiempo y esfuerzo en estudiarlo y practicarlo? Si ven que es lo mejor que podemos hacer, vale la pena nuestro esfuerzo, entonces comprométanse completamente con ustedes mismos a estudiar y entrenarse en eso hasta que alcancen el éxito. Así es como tenemos la mejor clase de pranayama—el pranayama Budista—a través de la práctica de vipassana-bhavana (el cultivo de la comprensión directa o de la percepción intuitiva).

(B.11) VEDANANUPASSANA

Ahora llegamos al segundo cuarteto, la contemplación del sentimiento (**vedananupassana**). Debemos conocer los sentimientos en su estado de ser “**el diabólico mara**” (los demonios, los tentadores perversos/malvados). Es difícil encontrar las palabras correctas para describirlos. Ellos son el mara dañino y perverso que es vil y despreciable—los villanos básicos que son las causas de todas las crisis de nuestras vidas. Somos esclavos de esos sentimientos. Cada uno trabaja para obtener dinero por el beneficio de **sukha-vedana** (los sentimientos de felicidad, el placer). Esos vedanas son nuestros ‘amos’. Son demonios diabólicos que nos confunden, nos causan dificultades y complican nuestras vidas. Necesitamos entender a **vedana**, así que lo tomamos como el segundo punto o asunto de estudio en **Anapanasati**.

(B.12) Todos ustedes han dejado Europa, América o cualquier lugar que sea vuestro hogar, para llegar a Suan Mokkh en busca de las condiciones para **sukha-vedana**. ¿Es eso verdad o no? Incluso, cuando todavía estaban en Europa o América trabajaban por el beneficio de nutrir a **sukha-vedana**. Ahora llegan aquí, a Suan Mokkh, a encontrar las condiciones o medios para obtener **sukha-vedana** (sentimientos de felicidad y placer). Somos esclavos todo el tiempo de vedana-- **sukha-vedana** en particular. Ahora es el tiempo de entender bien a ‘vedana’ o a los sentimientos, para mantenerlos bajo control.

(B.13) En algunos textos Pali vedana se describe como los “condicionadores de la mente (**citta-sankhara**)”. Mente aquí, viene de pensamientos, deseos y necesidades. No podemos tolerar la influencia de vedana, de que debemos pensar que tenemos que actuar bajo el poder de los deseos de vedana o de lo que significa vedana. No somos propiamente libres. Caemos bajo el poder de vedana. Los sentimientos nos fuerzan a actuar. Ellos fuerzan la mente, la condicionan a pensar y a actuar de acuerdo a su poder, el poder de vedana.

(B. 14) Si podemos dominar el vedana mayor y más sublime, podemos también dominar el más bajo, crudo e insignificante vedana. Cuando podemos controlar los sentimientos más difíciles, podemos controlar también los sentimientos más simples, fáciles e inmaduros. Por esa razón deben tratar—especialmente les urgimos a que luchemos—de lograr/conseguir el nivel supremo de vedana, esto es, los sentimientos que nacen del samadhi. Entonces toman esos vedanas más placenteros como una lección para conquistarlos. Si podemos conquistar esos vedanas, podemos alcanzar la victoria sobre todos los vedanas. ¿Debemos de tratar? ¿Debemos tolerar cualquier dificultad que pueda surgir? ¿Debemos dar nuestro precioso tiempo en esta práctica? Por favor, consideren esto sabiamente.

(B.15) Les parecerá cómico que luchemos por obtener los vedanas supremos o el vedana supremo; pero en lugar de disfrutarlos, de gustarlos, beberlos, satisfacernos con ellos, los matamos, los destruimos, los controlamos. Algunos de ustedes pueden que encuentren esto raro. Otros pueden incluso pensar que es un chiste buscar por los vedanas supremos solamente para destruirlos y controlarlos. Por favor entiendan este punto correctamente. En recompensa por matar 'al vedana supremo' o a los vedanas supremos, obtenemos algo incluso mucho mejor que esta clase de vedana. Recibiremos otra clase de vedana, un vedana de orden superior que inclusive no debe llamarse vedana, algo más parecido al nibbana o la emancipación. No consideren esto como un asunto tonto o un chiste, o sea, que alcanzamos el mejor vedana para matarlo.

(B.16) CITTANUPASSANA

El tercer quarteto es **cittanupassana** (contemplación de la mente). El propósito de este quarteto es conocer cada clase de **citta** y cómo es cada una. Entonces entrenamos y controlamos a citta de manera que vaya solamente, a lo largo del camino, por donde debe ir. La purificamos, concentramos y activamos. La hacemos una clase de **citta** que esté adecuada y lista para ejecutar sus deberes máximos. Debe estar preparada para sus deberes restantes, especialmente, la conquista final de dukkha. En este quarteto estudiamos a **citta** hasta que podemos mantenerla bajo control. Entonces la usamos—la mente—para ejecutar el siguiente deber que se necesite hacer, hasta que llegamos al nivel supremo del deber.

(B.17) DHAMMANUPASSANA

El cuarto quarteto es **dhammanupassana** (contemplación del Dhamma). Este quarteto involucra conocer la verdad acerca de todas las cosas, a las

cuales estamos esclavizados. El significado de esto es muy importante. Ahora, cuando nos apegamos a esa y otra cosa, somos esclavos de ellas. Así que conoceremos la verdad de esas cosas para finalizar la esclavitud que tenemos hacia ellas. Esta es la explicación de dhammanupassana. Conocer esta verdad hasta dejar ir el apego, hasta que no haya más apego restante.

Por lo tanto, así es como conocemos a **Anapanasati-vipassana** con el propósito de eliminar todos los problemas, por el beneficio de no ser esclavos nunca más de nada en todos los mundos y poder vivir una vida supremamente calmada y en paz. En esta misma vida hay calma; ese es el fruto. El vehículo que brinda esa calma en la vida y que guía a una vida tranquila es vipassana, practicada de acuerdo a los principios de Anapanasati.

(B. 18) APÉNDICE C: EL SAMADHI-BHAVANA EN EL BUDISMO

(Selections from a talk given 5 May 1987)

Hay muchas formas, estilos y sistemas diferentes del **samadhi-bhavana** (el cultivo mental a través de la concentración, meditación). Ahora me gustaría discutir el **samadhi-bhavana** específicamente establecido, presentado y recomendado por el Señor Buda mismo. El **samadhi-bhavana** aparece en el Tipitaka Pali en ambas formas, como una breve referencia y en explicaciones detalladas. Nosotros le llamamos "**el samadhi-bhavana de Buda**". No es al estilo burmés o chino o de Sri Lanka que nosotros nos hemos apegado en estos días. No es el sistema de Ajahn, ni de este Maestro, de ese Gurú o este otro Maestro, como los estilos que nos captan la atención en el presente. No es el estilo de Suan Mokkh o cualquier otro Monasterio. No es nada parecido a esas cosas. En su lugar, es la forma correcta como la recomendó el Buda. Él declaró que esta forma de **samadhi-bhavana** era una a través de la cual él mismo comprendió el Dhamma del Despertar Perfecto. Hablaremos en particular acerca de este estilo de **samadhi-bhavana**.

(C. 1) Este es el sistema de **samadhi-bhavana** que se conoce como **anapanasati-bhavana** o más simplemente, **Anapanasati**. En su totalidad contiene dieciséis pasos u objetos que se deben practicar. No obstante, parece que algunas personas no les gusta esto y protestan que es mucho para ellas. En referencia a este punto, insisto que el **Buda** nunca enseñó nada más de lo necesario o menos que lo completo. Esto es, los 16 Pasos de **samadhi-bhavana** ni es mucho ni poco. Si son lo suficientemente pacientes para hacer todos los dieciséis pasos, tendrán el sistema completo. Si son incapaces de hacerlo, todavía hay una versión condensada que es adecuada para las personas perezosas.

(C. 2) EL MÉTODO DEL ATAJO PARA LAS PERSONAS ORDINARIAS

Comenzaremos hablando para esos que no les gusta “lo mucho”. Con las palabras “lo mucho” parece que ellos quieren decir ‘demasiado’ o excedente. Bien, el excedente no es necesario. Tomaremos simplemente lo que es suficiente para las personas ordinarias, lo que llamamos “**el método del atajo**”. La **esencia** de este método es concentrar la mente adecuadamente, justo lo suficiente, como cualquiera persona ordinaria puede hacerlo, y entonces, tomar esa **citta** concentrada para observar a **aniccam-dukkham-anatta**—estas tres características del ser—hasta comprender **sunyata y tathata**. Con esta práctica ellos comprenderán igualmente los beneficios del samadhi. Obtendrán el resultado de la burla, o sea, extinguir a dukkha, no siguiendo el camino que llaman ‘largo’, pero no habrá ninguna cualidad especial en añadidura a eso. De todas forma, esas habilidades especiales no son necesarias. Hagan que la mente se concentre lo suficiente, y entonces examinen a **aniccam-dukkham-anatta**. Simplemente practiquen el primer cuarteto de Anapanasati lo suficiente y entonces practiquen igualmente el cuarto cuarteto. ¡Eso es todo! Suficiente no es “mucho”, ni es “completo”, sino ‘lo necesario’. Este es el atajo para las personas ordinarias.

(C. 3) Ahora miraremos el método de practicar el primer cuarteto. Respiren debidamente y el cuerpo completo se hará sutil, esto es, estará tranquilo y calmado. Sólo esto es suficiente para tener una mente lo adecuadamente apropiada para hacer **vipassana**. Entonces **citta** está en el nivel que se puede usar para contemplar a **aniccam-dukkham-anatta** que se manifiesta en cada parte y partícula de nuestros cuerpos. La impermanencia, la insatisfacción y el egoísmo de cada órgano y componente en nuestros cuerpos—ambas, concreta y mental—se contemplan hasta que se comprenda la realidad/talidad. Cuando se ve la **realidad/talidad/Naturaleza/el Dhamma**, no caemos bajo el poder del dualismo. Esto es suficiente. Esto es suficiente para penetrar cada vez más en ascenso el Dhamma hasta comprender lo supremo. Este es el **atajo** para las personas ordinarias. Esos que viven en el mundo ordinario y común—incluyendo esos que viven una vida familiar—son por lo menos, capaces de hacer este tanto.

(C. 4) EL SISTEMA COMPLETO DEL BUDA

Ahora hablaremos acerca del sistema que el Buda mismo practicó y explicó. Este es el sistema completo y perfecto, en lugar del atajo, específicamente, la Forma de los Cuatro Cuartetos Completos de Anapanasati. Por favor sean pacientes y tómense un tiempo para escuchar. Deben ser capaces de entender algo de esto y entonces les será de beneficio. Si todavía piensan que es excesivo o excedente, entonces realmente no han entendido en absoluto.

(C. 5) Podemos hacer que sucedan diferentes clases de respiración para poder entenderlas a través de actualmente observarlas. Ahora sabemos que la respiración ayuda y sirve al cuerpo-carnal. Esto se ha sabido por siglos, incluso antes de que el **Buda** apareciera en el mundo. Hay muchos métodos de **pranayama** que se practicaban antes del tiempo de **Buda**. Cuando el Señor **Buda** apareció, adoptó a **pranayama** y la ajustó en este sistema de contemplación de la respiración. Regulamos la vida y el cuerpo a través de la respiración. Consecuentemente, hay cuatro pasos que se deben practicar: conocer la respiración larga, conocer la respiración corta, conocer cómo la respiración regula el cuerpo y contemplar la respiración en una forma que calme, para así calmar el cuerpo. Estos son los cuatro pasos. Ellos no son muchos en absoluto. ¿Por qué no tratarlos?! Observen sinceramente y estudien genuinamente en una forma científica. Entonces no será difícil.

(C. 6) **Pranayama** nos brinda muchas ventajas y beneficios que no están directamente relacionados con la religión o Dhamma. Ellos son incentivos extras para que se interesen en **pranayama** o el control de la respiración de manera que pueda controlarla correctamente. A través de **pranayama** pueden tener un tiempo de vida más largo del que normalmente tendrían. O pueden morir por ustedes mismos inmediatamente, incluso hoy. Pueden morir durante cualquier respiración que escojan a través de controlar **pranayama**. A través de **pranayama** pueden tener una respiración buena y saludable y también un cuerpo saludable. Pueden hacer deportes, guiar un automóvil, trabajar en la oficina o lo que requieran, si regulan la respiración o prana en la forma de acuerdo con vuestras metas. Nos gustaría que supieran que Anapanasati tiene esos beneficios acompañantes fuera del alcance o capacidad de la religión o el Dhamma propiamente.

(C. 7) NUESTRO DEBER SUPREMO

El último cuarteto es acerca del Dhamma: la naturaleza y la Verdad de la Naturaleza. Cuando **citta** está bajo control o controlada y tiene el samadhi que necesita, úsela para ejecutar el deber supremo. Por supremo queremos decir el deber de saber, de comprender la Verdad. A través de vipassana, observando cuidadosamente con una mente concentrada, vemos la Verdad de todas las cosas. Comprendemos que todo es impermanente. Todo lo que experimentamos ahora mismo es impermanente. Incluso las cosas de las que estamos inconscientes son impermanentes, diríamos, continuamente cambiando y transformando. La única excepción es el nibbana, la única cosa que no cambia. Por lo tanto, conocemos la **aniccam** de todo. Es más, el hecho de la impermanencia nos oprime y nos fuerza a experimentar dukkha. El estado de **dukkha** no puede tolerarse por nadie, porque no hay un 'yo' o alma que pueda hacerle frente a eso. Esto es **anatta**. Y como resultado

comprendemos a **aniccam-dukkham-anatta**. Juntos lo llamamos **sunnata**, vacío de 'yo'. Entonces conocemos a **tathata**, la talidad, la realidad o "simplemente así". Este es el primer paso del cuarto cuarteto. Y se llama "**aniccam-nupassi**". ¡Simplemente esta sola palabra incluye la comprensión de **aniccam-dukkham-anatta-sunnata-tathata**! Ellas se unen en el mismo paso porque todas son el resultado de ver directamente a **aniccam**.

(C. 8) Continuando vemos lo siguiente: ¡Oh! Cuando vemos a aniccam, una vez que la impermanencia es comprendida, el apego comienza a desaparecer. Se disuelve y desaparece poco a poco. A esto se le llama **viraga**. El darse cuenta de esta disolución del apego nos lleva a: ¡Eureka! ¡Destruimos el apego! ¡Lo decapitamos! A esto se le llama **nirodha**: la extinción completa de todas las corrupciones y dukkha. Si terminamos con dukkha, entonces sabemos y conocemos: ¡Eureka! Por fin terminamos con dukkha, ahora la hemos detenido completamente. Nuestras funciones y deberes se han realizado y terminado. Ya no hay nada más que hacer. Ya no habrá nunca más dukkha o ningún residuo de algún problema que debamos solucionar o resolver. A esto se le llama **patinissagga**: botándola. Ya no queda nada más. Este es el cuarteto final, **dhammanupassana**, concerniente a la Verdad (**sacca**) de todas las cosas.

(C. 9) NADA EXCEDENTE

Finalmente, pueden ver por ustedes mismos si hay mucho o no, si hay excedente o no. Estudiamos comenzando con dukkha misma y el surgimiento de la causa de dukkha. Entonces estudiamos los fundamentos sobre los cuales dukkha crece: el cuerpo y el **vedana**. Continuamos estudiando la cosa que experimenta **citta**, ya sea dukkha o la ausencia de dukkha. Por último, estudiamos el Dhamma—la Verdad de todas las cosas—de manera que **citta** conozca y sepa, hasta que deje de apegarse o no se apegue más a cualquier cosa. Conocer como dejar ir.

Hay mucho que hacer. Para hacerlo, nuestra práctica debe ser completa. Por lo tanto, tenemos los 16 pasos. Pero a medida que les hablo y explico, no parecen ser en lo más mínimo excesivos o excedentes. Realmente, hay muchos asuntos que estudiar y conocer, pero sólo tienen 16 pasos que no son muchos. Algunas personas pueden decir que lo son, que no quieren estudiar y practicar. Si piensan que esto no los puede ayudar, bien, lo que sea que les venga en gana. Cualquiera que no quiera estudiar y entrenarse en los 16 Pasos Completos puede seguir la práctica condensada como se explicó anteriormente. Eso todavía es suficiente para obtener algún beneficio del Budismo a través de la técnica del **samadhi-bhavana**.

(C. 10) APÉNDICE D: SINOPSIS DEL TRADUCTOR

(Después de las siete charlas de Ajahn Buddhādāsa se le pidió al traductor—quien está en este momento narrando, Santikaro Bhikkhu—que escribiera un resumen. El énfasis fue en las actitudes y técnicas que ayudarían al principiante a comenzar correctamente. Este apéndice es una selección de los pasajes más pertinentes, algunos de los cuales se han ampliados para este libro).

Hoy intento revisar y añadir algunos de los señalamientos de Ajahn Buddhadasa, principalmente esos con los que nuestros visitantes Occidentales tienen la mayor dificultad y confusión. Algunos de estos señalamientos son sugerencias prácticas y consejos para usar en establecer la práctica de **Anapanasati**. El resto involucra el Punto de Vista Correcto (**samma-ditthi**). Mientras nuestras actitudes sean más correctas, Anapanasati será más correcta, específicamente, nos guiará a extinguir toda dukkha a través de finalizar el apego. Aunque yo no soy un “maestro de meditación”, esta información debe de beneficio práctico para ustedes.

(D. 1) LA EVOLUCIÓN NATURAL/LA PRÁCTICA INTENCIONAL

Comenzaré con una distinción que generalmente se pasa por alto. Cuando hablamos de **Anapanasati**, también hablamos de una evolución natural de la mente, de la vida humana. Esta evolución natural no es la misma cosa que nuestra práctica de meditación, aunque las dos suceden juntas y se ayudan una a la otra mutuamente. Los dieciséis pasos de **Anapanasati** se basan en la contemplación de los dieciséis objetos distintos (incluyendo pero no limitados a la respiración) mientras estamos conscientes de la inhalación y la exhalación. En nuestro estudio de la vida nos enfocamos en esos dieciséis objetos vivientes. Al mismo tiempo, estos dieciséis objetos surgen naturalmente del cultivo de la mente (**citta-bhavana**). La mente debe seguir un cierto camino de evolución de cualquier cosa que “sea” a lo que se llama “la iluminación”. Para todos los seres este Camino o Pasaje es fundamentalmente el mismo, una evolución natural que es ambos, el deber y el privilegio de todos nosotros. La meditación **Anapanasati** no es esa evolución per se, sino que es el estudio y el nutrimento de esa evolución. A medida que la evolución toma lugar o se desarrolla y ya ha comenzado, usamos **Anapanasati** para estudiarla y entenderla. A través de ese entendimiento podemos usar **Anapanasati** para gentilmente persuadirla—ayudarla, alimentarla y empujarla [la evolución]—a lo largo del camino. Por lo tanto, la práctica y el progreso están interconectados y son inseparables, pero no idénticos.

(D. 2) Las personas confunden frecuentemente las dos. Usualmente oímos, “Oh, tuve un éxtasis, un contento, una desgracia, debo de estar en el paso cinco”. La misma confusión ocurre en referencia a la mayoría de los pasos y algunos de nosotros piensan que estamos haciéndolos todos ellos en una sentada o meditación corta. El sentimiento de contento, tanto como de los otros objetos, surgirán todos al mismo tiempo, llegándose y yéndose todo el tiempo como parte de un proceso natural que toma lugar o sucede. En el paso cinco, sin embargo, solamente comenzamos a trabajar con la desgracia o lástima en el tiempo más propicio, que es después de que los primeros cuatro pasos se han completado totalmente y la lástima se manifiesta firme y claramente. Incluso, mientras se practica el paso uno, los sentimientos de contento y gozo surgirán. Esto no es nada para emocionarse. Podemos inclusive devenir conscientes de la impermanencia durante el paso uno, pero ese no es el paso trece, a menos que intencionalmente contemplemos esa impermanencia. (En el caso de la impermanencia, si es un discernimiento genuino y no simplemente hablándonos a nosotros mismos, vale la pena que se continúe eso inmediatamente. No obstante, con los primeros doce pasos, es mejor que lo tomen pacientemente, uno a la vez). En cualquier momento que uno pueda tener la intención de practicar un paso u objeto específicamente, deben dejarse tranquilos los demás objetos. Si la mente vaga, simplemente nótelo, déjelo ir y regrese a objeto presente o actual con la inhalación y exhalación.

(D. 3) Hay una diferencia entre lo que pasa naturalmente y lo que se está practicando específicamente. Resumiendo, en el lado natural están los dieciséis objetos que ocurren naturalmente cada vez que las condiciones están presentes. En el lado práctico, sistemáticamente contemplamos y nos entrenamos en esas dieciséis cosas, una por una. Por favor, estén bien claros acerca de esto. Esto les ayudará a conocer lo que necesitan hacer y practicar eficientemente.

(D. 4) Otro aspecto de esta evolución natural es que la mente evoluciona de los estados primitivos de felicidad a estados más sutiles de ella. Cuando comenzamos a meditar todavía estamos interesados mas bien en las clases primitivas de felicidad, usualmente la felicidad sensual y sexual. A través de la meditación encontramos de pronto niveles refinados de gozo. A medida que *citta-bhavana* continúa, descubrimos incluso niveles mucho mas sublimes de éxtasis. Cuando aprendemos acerca de un nivel mayor o más refinado de felicidad, entonces es bastante fácil dejar ir las clases vulgares de felicidad.

Por lo tanto, en esta práctica hay un progreso natural de la mente que deja ir una felicidad vulgar a través de descubrir una felicidad mejor. Entonces la mente se apega así a la felicidad mejor hasta que encuentra un nivel superior

de gozo. Ella (*citta*) puede dejar lo que ahora es un nivel inferior de felicidad para disfrutar el nivel mayor. Esto procede a través de comenzar y parar o detenerse repetidamente hasta que aprendemos que la felicidad suprema no es apearse o satisfacerse con cualquier forma de felicidad.

(D. 5) UN PASO A LA VEZ, POR FAVOR Y COMIENCEN AL PRINCIPIO

Anapanasati se debe practicar paso a paso. Sólo nos confundimos y distraemos cuando tratamos de hacer dos cosas al mismo tiempo. Deberíamos estar satisfechos con el paso en que estamos y dispuestos a ejecutarlo correctamente, por tanto tiempo como se necesite. No saltamos este paso al siguiente porque estamos cansados, aburridos o llenos de deseos. No escuchen cuando se encuentran ustedes mismos diciendo, “hoy trataré todos los dieciséis pasos”, o “voy a hacer el primer cuarteto esta semana y el segundo la próxima, y entonces el tercero”, “¿qué si comienzo con el paso dieciséis y los trabajo en retroceso?” No hojeen simplemente este libro y escojan un paso que les interese. Debemos tomarlos uno por uno, porque **Anapanasati** está basada en la evolución natural que hemos descrito. Para obtener lo máximo de este hecho, es lo mejor seguir **Anapanasati** como el Buda la enseñó.

(D. 6) Siempre comiencen al principio. Cada estación comienza con establecer a **sati** en la respiración y entonces practicar el paso uno. Después que están diestros en el paso uno, después que lo comprenden completamente y pueden hacerlo con facilidad, entonces siguen al paso dos. Practiquen el paso dos hasta que sean expertos en él y hayan aprendido todo lo que necesitan para conocerlo bien. Entonces pueden ir al paso tres. No caigan en la confusión de un poco del paso uno y entonces un poquito del paso dos, entonces algo de esto y un poco de aquello. Frecuentemente estamos impacientes acerca de dónde estamos y queremos ir a otra parte. Nos haría bien refrenarnos o contenernos esa urgencia. Practiquen los pasos uno a uno y quédense en cada uno hasta que sean expertos en él.

(D. 7) Cada sesión es completamente nueva. (Vean Marcador y Versículo **123**). Cada período sentado o caminando o lo que sea es completamente nuevo. (De hecho, icada respiración es nueva!). Así que cada sesión, debe comenzar con el paso uno. Incluso si estuvieron trabajando con el paso tres o cuatro ayer o antes del almuerzo, a menos que lo hayan mantenido durante ese tiempo temporalmente, deben comenzar al principio como es natural. Si ya han tenido éxito con el paso uno, ahora deben revisarlo al comienzo de cada sesión hasta que el conocimiento de él esté directamente aquí y ahora, en lugar de una simple memoria. Cada paso debe revisarse en la misma forma para estar seguros que somos expertos en él aquí y ahora mismo. Dependiendo en las condiciones—principalmente internas—algunas sesiones

no Irán muy lejos del paso uno y otras Irán tan lejos como sea nuestro progreso total o en general. Nunca lo sabemos hasta que lo hacemos. Practicamos paso por paso sin ninguna expectativa, viendo lo que pasa y aprendiendo lo que podemos.

(D. 8) Simplemente así es como son las cosas. Cada paso depende en los pasos previos. Las condiciones para el paso cinco son la finalización de los pasos uno al cuatro. Estamos listos para el paso diez solamente cuando hemos ido exitosamente a través del paso uno hasta el nueve. Cuando podemos aceptar las cosas como son, podemos detenernos en desear que ellas sean de otra forma. A través de aceptar la naturaleza de estos pasos podemos practicar sabiamente, sin impaciencia, aburrimiento y frustración.

(D. 9) EL CAMINO MEDIO DEL NO-APEGO

Siempre debemos reflexionar que esto es el cultivo y la práctica del no-apego. El Buda enseñó solamente el Camino Medio y Anapanasati no es nada más que el Camino Medio. No es ni una practica intensa, ni puede hacerse sin esfuerzo. Se debe hacer con balance. Propiamente, debe ser una práctica del no-apego; ni un desapego que rechaza ni un apego egoísta. Sean cuidadosos acerca de sentarse a meditar con ideas como, “estoy sentándome, estoy observando, estoy respirando, estoy meditando, yo soy esto, esto es mío, mi respiración, mi cuerpo, mi mente, mis sentimientos, yo, yo, mío, mío”... Aprendan a mantenerse equilibrados en la respiración con **sati**.

(D. 10) Nosotros no nos apegamos a la técnica que usamos ni a su teoría. No la usamos para coleccionar o recoger pequeñeces mundanas acerca de nuestra respiración o cualquier cosa. No la abusamos en perseguir logros. En su lugar, la usamos respetuosamente para desarrollar las destrezas y habilidades que necesitamos para tener y aprender las cosas que necesitamos saber. La única cosa necesaria es dejar ir los apegos y extinguir a dukkha.

(D. 11) El Camino Medio

El Camino Medio es también una práctica de corrección, de ser o estar perfectos en el camino que vivimos. Mientras practicamos Anapanasati correctamente, estamos viviendo en una forma que es correcta. No dañamos a ninguna criatura, ni a los demás ni a nosotros mismos. Esta práctica no abusa de nadie. A medida que nos establecemos en ella, devenimos familiarizados con el modo de vida que es correcto, equilibrado y no-apegado. No nos quedamos atrapados en esos y otros extremos, en ninguna de las trampas dualísticas. Aunque esta sabiduría se puede desarrollar

primeramente en una práctica formal de **bhavana**, debe perfeccionarse en la meditación informal de la vida diaria.

(D. 12) Para la mayoría de nosotros, el apego es un hábito bien establecido. Si lo pudiéramos soltarlo así como así, fuésemos Budas así como así. Pero la mayoría de nosotros debe trabajar en dejar ir nuestros apegos y el hábito de apegarse. **Anapanasati** es una forma de dejar ir. Comenzamos a dejar ir nuestros apegos vulgares: apegos al cuerpo, a dolores y achaques, a la agitación e impaciencia, a la aburrición y la indolencia, al desorden o disturbio externo, a las cosas triviales y a las irritaciones. Entonces nos encontramos apegados a cosas sutiles, tales como los sentimientos de felicidad. Una vez que los dejamos ir, nos apegamos a los estados superiores, claros y brillantes de la atención. Dejamos ir a esos también y comenzamos a tener algún discernimiento en la realidad y por lo tanto nos apegamos a los discernimientos. Finalmente, aprendemos a dejar ir todo. De esta manera, **Anapanasati** es una forma sistemática de dejar ir exitosamente los apegos más sutiles hasta que no haya apego en absoluto.

(D. 13) PACIENCIA Y PROGRESO

Finalmente, recordemos todos que **khanti** (la paciencia, la tolerancia) es un instrumento espiritual necesario. El Buda dijo:

Khanti paramam tapo titikkha

Una tolerancia paciente es el incinerador supremo de la corrupción. Mucho de nosotros tenemos el hábito de juzgarnos y medirnos bajo varias normas. Algunos somos competitivos y nos juzgamos de acuerdo a otros. Otros nos juzgamos de acuerdo a los ideales variados que tenemos. Muchas personas, cuando aprenden acerca de los dieciséis pasos de Anapanasati, se juzgan a sí mismos de acuerdo a esos pasos. Pensamos tontamente que, “soy una mejor persona cuando practico el paso cuatro que cuando practico el paso uno”. Todos queremos ser buenos y practicar el paso cuatro y entonces el cinco y el seis. Tal forma de pensar no le hace a nadie ningún bien.

(D. 14) No midan el progreso de acuerdo a esos dieciséis pasos. Médanlo de acuerdo al desarrollo de las cualidades espirituales, tales como, sati, la energía, el entendimiento, la confianza, la calma, la amistad, la compasión, el balance y así sucesivamente. Médanlos bajo la disminución del apego y la desaparición del egoísmo, el enfado o enojo y el engaño. Estos resultados de la práctica correcta irán creciendo notablemente, incluso durante el paso uno. Incluso si nos quedamos con el ya viejo y pequeño paso “uno” por el resto de nuestras vidas, si lo hacemos propiamente, esas cualidades crecerán y el

apego disminuirá. Habrá cada vez menos dukkha, y eso es todo lo que importa.

(D. 15) Llegar al paso dieciséis no es importante. De hecho, el paso uno puede ser suficiente. La realidad del **nibbana** es incondicionada y no está atrapada en el tiempo. Así que nunca sabrán cuando eso se alcanzará. Quizás durante el paso uno. No necesitan apurarse para llegar al paso dos, tres, o diez. El paso 'uno' puede ser suficiente si justamente lo hacen bien. Háganlo con paciencia, con equilibrio, con claridad, con sabiduría. Háganlo sin apego y aferramiento. Simplemente háganlo.

(D. 16) Encontramos que cuando tenemos más paciencia y tolerancia en nuestra práctica de Anapanasati, entonces la paciencia y la tolerancia se integran más a la parte de nuestra vida diaria. Ellas nos ayudan a vivir una vida limpia, clara y calmada. Así que por favor sean muy pacientes. Aprendan a sentarse (meditar) tranquilos. Aprendan a desconectarse en el paso uno hasta que esté completo. Y entonces con el paso dos. Hagan cada paso propiamente y no se apuren. Con paciencia la mente se desarrollará y "llegará a alguna parte". Mientras haya **impaciencia y deseo de seguir adelante**, están aprendiendo muy poco de las consecuencias y experimentando mucha dukkha.

(D. 17) Aquí van algunos pensamientos sobre actitudes o Puntos de Vista que puedo ofrecerles: descubran la evolución natural, estúdiénla sistemáticamente, siempre comiencen en una nueva forma, tomen las cosas paso por paso (un paso a la vez), sean pacientes, pongan a un lado las expectativas, los deseos y las demandas, manténganse equilibrados, aprendan a identificar y dejen ir los apegos que se mueven sigilosamente en de nuestra práctica. En resumen, practiquemos para entender a dukkha y alcanzar su final. Acepten que el **nibbana** es la razón de practicar Anapanasati y deleitémonos con nuestra gran oportunidad.

(D. 18) COMENZANDO: ESTABLECIENDO SATI

Cualquier práctica de **citta-bhavana** comienza con **sati** tomando lugar y estableciéndose en el objeto inicial de meditación, así que comenzamos estableciendo a **sati** en la respiración, nuestro primer objeto. Hay varias formas de estar atentos a la respiración. Podemos organizarlas u ordenarlas progresivamente de vulgar a sutil en una forma que corresponda a los primeros cuatro pasos. Describiremos un acercamiento simple que debe trabajar bien para la mayoría de las personas, pero no necesitan seguirlo ciegamente. Como siempre, deben encontrar qué es lo mejor para ustedes.

(D. 19) (1) Una vez sentados cómodamente, relajados y quietos, sientan la respiración, que ahora es fácil de notar con el cuerpo quieto y calmado. Dirijan la atención a la respiración en una forma firme y gentil. Mantengan esta atención a la respiración y devengan familiarizados con ambas [la atención y la respiración].

(D. 20) (2) Noten los tres segmentos primarios de cada respiración: comienzo, medio y final. Para la inhalación estos corresponden a la nariz, el medio del pecho y el abdomen. Para la exhalación el reverso será lo correcto, comenzando en el abdomen y terminando en la nariz. Observen y esperen en la nariz hasta que la respiración que entra se sienta ahí. Entonces salten al medio del pecho y observen allí hasta que la respiración se sienta. Entonces diríjense al abdomen y observen igualmente allí hasta que la respiración se sienta. Continúen observando a medida que la inhalación finaliza y esperando que la exhalación comience. Cuando la exhalación se siente en el abdomen, diríjense al medio del pecho y entonces a la nariz. Observen en la nariz como termina la exhalación y esperen que la nueva inhalación se sienta, entonces salten al pecho y así sucesivamente. Con *sati*, noten la respiración en cada uno de esos puntos a medida que entra y sale, y entra y sale... Sean cuidadosos al observar pacientemente cada punto, hasta que la respiración (el movimiento de la respiración misma o de los órganos usados para respirar) se sienta. Solamente entonces la mente salta al próximo punto. El salto de un punto al otro es una forma relativamente fácil de establecer *sati* en la respiración. Es una buena forma de comenzar. No obstante, después de un tiempo la mente deviene primitiva y agitada. Cuando somos diestros en eso, queremos una forma más refinada y pacífica de atención en la respiración.

(D. 21) (3) Después, conectamos los tres puntos en un movimiento o fluido continuo. Esto se aproxima más cercanamente a la respiración misma. Llamamos a esto “siguiendo, persiguiendo, cazando y/o persecución sigilosa”. Mientras se respira naturalmente, sin forzar o manipular la respiración, *sati* la sigue entrando y saliendo, entre la punta de la nariz y el ombligo. Sigán la respiración, **no** la guíen o dirijan. Sigán la pista de la sucesión de sensaciones físicas—que deben sentirse y experimentarse—entrando y saliendo. (Vea Versículos 49-50).

(D. 22) (4) Cuando el “seguimiento o la caza” deviene fácil y constante, comenzaran a sentirse alterados e incómodos. Ahora están listos para la “**guardia o protección**”, una forma más pacífica de practicar *sati* [la atención] con la respiración. Por ahora, un cierto punto en la nariz se destacará. Éste está ahí mismo donde la respiración se siente más clara y marcadamente. Aunque algunas personas pueden sentir que hay dos puntos, uno en cada ventana de la nariz, no hagan las cosas innecesariamente complicadas. Simplemente noten un punto que cubra ambas ventanas. Ese

es el punto que se usa para proteger. Escogemos un punto en la nariz porque es más sutil, exacto y marcado. En otros lugares tales como el abdomen o el pecho, los movimientos son largos y toscos, y no sienta bien a nuestro propósito. Para calmar la respiración debemos usar un punto que sea pequeño, esté enfocado y apropiadamente diferenciado. Con **sati**, fijen a **citta** en este punto. Permítanle a cita que se una por sí misma en este punto. Háganlo a través de simultáneamente calmar la respiración y devenir más sensible (a través de **sati**) para aumentar las sensaciones más sutiles en el punto de **protección o guardia**. Continúen calmando el condicionador del cuerpo hasta que se desarrolle el **samadhi** [concentración] propio/a y suficiente.

Podemos siempre comenzar con la primera técnica. La segunda y la tercera son técnicas apropiadas para los pasos uno y dos. El paso tres se hace mejor a través del “seguimiento” aunque la “protección o guardia” también se puede usar. El paso cuatro debe comenzar con el “seguimiento” y entonces tomar la “guardia”.

(D. 23) Si al principio nuestras respiraciones con cortas y vacías, con movimientos en el pecho solamente y no en el abdomen, entonces simplemente sigan la respiración hacia abajo hasta donde más vaya. Después que sati se establezca nos relajaremos y la respiración devendrá más profunda. Muy pronto sentiremos movimientos en el abdomen. Si vemos que la respiración está pasando por muchos lugares al mismo tiempo, no use este hecho como una oportunidad para complicar las cosas. Manténgala simple. Un fluido simple de la punta de la nariz al ombligo y del ombligo a la punta de la nariz es suficiente para nuestro propósito. No busque o cree patrones de respiración complejos. No trate de observar cada movimiento separado al mismo tiempo. Si meramente observamos la respiración, ella será simple. Si pasamos nuestro tiempo pensando acerca de la respiración es fácil confundirnos.

(D. 24) Esta es una buena oportunidad para enfatizar que sati “no está pensando en algo”. Sati es la atención reflexiva, la alerta, la observancia, el escrutinio, la investigación, la observación. No hay necesidad de conceptos, etiquetas, palabras ni imágenes. Tales cosas sólo interrumpen el camino de la experiencia directa de la inhalación y exhalación. Podemos comparar el “seguimiento” de la respiración a caminar a lo largo de o junto a un río. El agua fluye, y nosotros caminamos a la orilla del río observándolo fluir. No necesitamos, para ver el río, hablarnos a nosotros mismos, “río, río, fluyendo, fluyendo—bla, bla, bla”. Y si no somos cuidadosos, dejamos de mirar el río y nos perdemos en nuestras palabras y pensamientos. Ya de eso hemos hecho mucho. ¿Por qué llevarlo también a nuestra práctica de Anapanasati?

(D. 25) TRUCOS PARA AYUDAR A SATI

No hay mucho que luchar para mantener la mente en la respiración mientras se le sigue; hay algunos trucos o ayudas que podemos usar. El **primero** es dirigir los ojos a la punta de la nariz, como Ajahn Buddhādāsa ha explicado. Hagan esto en una forma gentil y relajada. No se pongan bizcos o crucen los ojos ni se causen tensión. ¡Eso los guiará solamente a dolores de cabeza, no a **sati**! Al principio sólo serán capaces de mirar fijamente un poco más allá o frente a la nariz, pero a medida que el cuerpo y la cara se relajan serán capaces de fijarse en la punta misma de la nariz. Incluso cuando los párpados están cerrados podemos apuntar los ojos a la punta de la nariz. (Vean Versículos 46-48).

(D. 26) Un segundo truco es respirar en alta voz. Respirar lo suficientemente alto para oír la respiración. Las orejas como también los ojos, pueden ayudar a **sati**. Esto puede ser particularmente útil al principio de una sesión o después de una interrupción. Después que el 'seguimiento' está establecido, dejamos naturalmente de respirar alto (ya que deviene molesto). No obstante, deben tratar al principio de respirar alto cada vez que encuentren difícil establecer **sati**.

(D. 27) El tercer truco es **contar**. Podemos unirnos a la respiración con los ojos, las orejas y ahora con el intelecto. Cuenten cada inhalación a medida que comienza, un número por cada respiración. Si la mente vaga, comiencen de nuevo con el "uno". Si podemos contar hasta "diez" sin que la mente vague, regrese al uno de todas formas. Para nuestro propósito aquí, un conteo simple de cada respiración es suficiente. El método de contar explicado por Ajahn Buddhādāsa sirve otro propósito que explicaremos más tarde (Versículo 55). De nuevo, cuando **sati** está lo suficientemente bien establecida contar es innecesario y debemos suspenderlo. Con entrenamiento, **sati** deviene más sutil, alerta y natural.

(D. 28) RESPIRACIONES LARGAS Y CORTAS

Después de establecer a **sati** (técnicas dos y tres) comenzamos a notar la respiración larga y corta. La mente todavía puede estar vagando un poco pero manténganse con la respiración lo suficiente para aprender sobre ella y sus cualidades. La primera y más fácil cualidad para notar es la extensión, en términos de tiempo y movimiento físico. Para nuestros propósitos, una línea divisoria exacta entre la respiración corta y la larga no es importante. Familiarícese con su propia respiración y aprenda como son sus respiraciones cortas y largas con relación de una a la otra. No hay necesidad de comparar sus respiraciones con la alguien más.

(D. 29) Generalmente, encontrarán que la respiración abdominal es más larga que la del pecho, diríamos, si la respiración abdominal sucede naturalmente. Esto es algo para observar, no obstante, no es algo que deseamos o buscamos. No se supone que respiremos en cierta forma y no usamos a Anapanasati para desarrollar esta o esa otra forma de respiración. Así que no traten de forzar la respiración abdominal, los resultados no serían muy relajante. Sino que debe ocurrir naturalmente, verán que es más larga, relajada y saludable.

(D. 30) Cuando vuestras respiraciones devienen muy largas, descubrirán un punto interesante. Cuando Ajahn Buddhādāsa dijo que el pecho se expande y el abdomen se contrae con la respiración larga (Versículo 58), pueden haber pensado que es extraño. El sentido común dice que el abdomen se expande con las inhalaciones y se contrae con las exhalaciones. Las dos parecen que se contradicen una a la otra. ¿Cuál es la correcta? Primero observamos la respiración normal. A medida que inhalamos, el diafragma baja y empuja al estómago hacia fuera. Cuando exhalamos el estómago baja de nuevo. Esta es una respiración abdominal común u ordinaria antes de devenir muy larga. Es un simple movimiento de abdomen expandiéndose (o subiendo) con la inhalación y contrayéndose (o bajando) con la exhalación. Algunas personas la considerarán corta y otras sentirán que es relativamente larga.

(D. 31) Ahora, hay un límite para la extensión de la expansión del abdomen. A medida que nos relajamos y respiramos más profundamente este límite se puede alcanzar. Sin embargo, en ese punto queda todavía espacio en el pecho (los pulmones) para más aire. Si continuamos inhalando, el pecho entonces se expandirá. Esto a su vez sube y aplanas o allanas el estómago. Esto es lo que Ajahn Buddhādāsa quiso decir. Una inhalación muy larga comienza como una respiración normal. El abdomen se expande pero el pecho apenas se mueve en absoluto. Después que se alcanza el límite del abdomen el pecho se expande y el abdomen se contrae. Cuando la respiración es realmente larga lo descubrirán por ustedes mismos. Los movimientos opuestos (aproximadamente) ocurren con las exhalaciones muy largas. Así que la respiración muy larga es una respiración ordinaria con un poco más. Muchos de nosotros casi nunca experimentarán esta respiración muy larga hasta que el cuerpo devenga muy relajado a través de Anapanasati. Eventualmente, sucederá más y más regularmente—incluso fuera de las meditaciones sentadas formales.

(D. 32) Aún cuando sati esté menos que firmemente establecida, estaremos aprendiendo acerca de la respiración larga y la corta. Sin embargo, el paso uno y dos comienzan verdaderamente cuando sati puede seguir la respiración sin pausa o sin vacilar. Los sonidos, los pensamientos y otros fenómenos pueden—ocasionalmente extraviar la mente, pero ella no queda atrapada en

ellos. Somos capaces de permanecer con la respiración, observarla y aprender con alegría y gozo. Si estamos impacientes por terminar el paso uno y queremos movernos a “cosas más interesantes”, podemos evaluar esos pensamientos preguntándonos: “¿está el cuerpo suficientemente relajado para sentarse así por una hora o más, cómodamente, sin ningún deseo de moverse?” Cuando la respiración es verdaderamente larga, es posible sentarse cómodamente por largos períodos de tiempo. Si estamos agitados o impacientes cambiando posiciones cada diez o quince minutos, es mejor estar contentos con el paso uno; aprender como sentarnos quietos, y permitir que la respiración devenga larga, lenta, gentil y tranquila. Entonces, seremos capaces de sentarnos por largos períodos de tiempo con facilidad. Esto requiere auto-disciplina—no auto-tortura. Entréñense por ustedes mismos sabiamente y con equilibrio.

(D. 33) PASO TRES: UN OBJETO NUEVO

En los pasos uno y dos la respiración es el único objeto de nuestra atención. Comenzando con el paso tres tomamos otros objetos, en este caso “todos los cuerpos”, la influencia de las respiraciones en el resto del cuerpo. Note que esto no es la respiración misma, aunque la respiración y su influencia están asociadas íntimamente. En este momento, la atención en la inhalación y exhalación se dirige a un segundo plano donde permanece clara y constante. Mientras la mente se enfoca en un objeto nuevo, siempre sabemos si estamos inhalando o exhalando. Lo mismo es cierto para el resto de los dieciséis pasos.

(D. 34) Estudiar la influencia de la respiración en el cuerpo involucra mucho más que simplemente las respiraciones largas y cortas. La longitud es una forma conveniente para comenzar. Ahora debemos notar también la velocidad (rápida - lenta) y la calidad (vulgar – sutil). La calidad es lo más importante porque tiene la influencia mayor en la calma del cuerpo. En este paso, descubriremos la clase de respiración que calma más el cuerpo. Entonces, estamos listos para el paso cuatro.

(D. 35) Ya he dicho lo suficiente para ayudarlos a comenzar. Espero que puedan usar esta información que les hemos ofrecido para desarrollar una práctica de meditación sabia. Antes de terminar hoy, por favor permítanme una observación final.

(D. 36) LA VIDA ES MEDITACIÓN

Hay mucho más de la meditación (el cultivo mental, citta-bhavana) que sentarse. Nuestra práctica formal de meditación sentada y caminando es muy

importante, y hay muy pocas personas que no la necesitan, pero estamos interesados, más que nada, en vivir la vida—la vida libre de dukkha. Nuestras vidas involucran más que 'sentarse' y Anapanasati puede ayudarnos también en todas esas otras áreas de la vida. Primero que todo, las destrezas o habilidades y el conocimiento desarrollado a través de una práctica formal, se pueden usar y expandir durante y en la totalidad de nuestras actividades diarias. Segundo, podemos estar alertas en la respiración, si no decimos concentrados, mientras ejecutamos la mayoría de los deberes. Si esto se desarrolla propiamente, la respiración regula el cuerpo en un estado de corregir y anclar la mente en la pureza, la estabilidad, la tranquilidad, la claridad, la fortaleza y la atención o alerta. Tercero, la mente puede ir a la respiración y enfocarse en ella cuando los estados mentales dañinos surgen. Haciendo esto la respiración no debe tratarse como un escape. No obstante, es frecuentemente el medio más diestro para salir de un pensamiento, emoción o un mal humor. Estos son simplemente tres formas con las que integramos a Anapanasati con la vida como un todo.

(D. 37) Incluso la teoría de **Anapanasati** se puede usar durante la meditación de la vida diaria. Cuando hayamos tomado el tiempo para estudiar y entender los dieciséis pasos (que pueden involucrar alguna lectura suplementaria) no necesitamos limitar su aplicación sólo a la respiración. Como señaló **Ajahn Buddhādāsa** en el Apéndice B, los **Suttas Satipatthanas** carecen de un método de práctica claramente definido. Por otra parte, debemos trabajar, en cada oportunidad, en el desarrollo de los cuatro fundamentos de la atención. Verán que los dieciséis pasos ofrecerán una estructura para toda la práctica **satipatthana**. Estas son las dieciséis cosas que debemos contemplar en cada oportunidad, cada vez que esos dhammas ocurran. Aunque la mayoría de los procesos corporales no están abiertos al tratamiento sistemático y completo que usamos con la respiración, podemos usar los dieciséis pasos para identificar las cosas más merecedoras de nuestra atención.

(D. 38) 16 PASOS PARA TODO

Podemos usar cualquier actividad corporal como una base o un fundamento para **sati**. Mientras esa actividad que se escoja, sea más necesaria y central para la vida (como lo es la respiración), será mucho mejor. **Primero**, conozcan esa actividad desde el punto de vista de todos los ángulos (largo, corto o puede que no sea pertinente). **Segundo**, vean que influencia que tiene esa actividad en el cuerpo-carnal. Tercero, encuentren la forma correcta de ejecutar esa actividad de forma que tenga efectos óptimos sobre el cuerpo y le permita a la mente encontrar un grado y tipo apropiado de concentración. Esto corresponde al primer cuarteto (**kaya**). Después, examinen los sentimientos asociados con esa actividad, especialmente los

sentimientos placenteros que surgen cuando se ejecuta la actividad bien y exitosamente. Estudien la influencia que esos sentimientos tienen sobre la mente, entonces cálmela [esa influencia]. Esto cubre el segundo cuarteto (**vedana**). El tercer cuarteto (**citta**) comienza con experimentar los diferentes tipos de mente que surgen durante esa actividad. Entonces nos entrenamos a deleitar, concentrar y liberar la mente mientras esa actividad está tomando lugar. Finalmente, el cuarto y más importante cuarteto (Dhamma), es para contemplar todos los aspectos de esa actividad—cuerpo, sentimiento y mente—como **aniccam-dukham-anatta**. Contemplan la desaparición y extinción del apego. Contemplan la devolución o retorno a la naturaleza de todo lo asociado con la actividad básica.

(**D. 39**) Anapanasati explica cómo usar todos lo que hacemos como práctica **satipatthana**. Cuando sea posible, practique Anapanasati directamente. De lo contrario, practíquela indirectamente a través de una práctica paralela. El conocimiento que ganamos a través de una **citta-bhavana** paralela, complementará/mejorará y ayudará nuestra práctica regular de Anapanasati y viceversa. Una vez que apreciamos las posibilidades inherentes en los dieciséis pasos, habrá oportunidades constantes para desarrollar **citta**, incluso en las condiciones más difíciles. Los dieciséis pasos—especialmente el cuarteto primero y el último—son suficientes teorías de meditación para eliminar dukkha de la vida. ¡Qué puedan usarlos bien!

(**D. 40**) Esperamos que sean capaces de usar esta información. La hemos presentado tan clara como somos capaces de hacerlo. Por favor, estúdiela cuidadosamente, más de unas cuantas lecturas serán necesarias. Piénsenla suficientemente. Entonces, lo más importante, trátela. A través de la práctica vuestro entendimiento de estas instrucciones crecerá. Necesitarán hacer ajustes, pero para la mayoría de ellos, serán en vuestro propio entendimiento y aplicación en lugar de las instrucciones de Ajahn Buddhadasa. Traten de seguir este consejo tan bien como sean capaces. Eviten mezclarlo con cosas que oigan de otros meditadores que usan otros sistemas. Con paciencia, dedicación y sabiduría permitan que esta práctica se profundice y guíe al entendimiento del no-apego, a la comprensión del final del dukkha, y a la suprema paz y libertad del nibbana.

(D. 41) APÉNDICE E: EL DISCURSO DE LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN (ANAPANASATI SUTTA)³⁰

INTRODUCCIÓN

Así he oído.

En una ocasión el Bendito estaba viviendo en Savatthi³¹ en el Parque Oriental, en el Palacio de la Madre de **Migara**, junto a muchos muy bien conocidos ancianos discípulos: el Venerable Sariputta, el Venerable Maha-Moggallana, el Venerable Maha Kassapa, el Venerable Maha Kaccana, el Venerable Maha Kotthita, el Venerable Maha Kappina, el Venerable Cunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable Revata, el Venerable Ananda, y otros muy bien conocidos ancianos discípulos.

Ahora, en esa ocasión, los ancianos Bhikkhus estaban enseñando e instruyendo a nuevos Bhikkhus; ³² algunos ancianos Bhikkhus estaban enseñando e instruyendo a diez nuevos Bhikkhus, algunos ancianos Bhikkhus estaban enseñando e instruyendo a veinte. . . treinta . . . cuarenta nuevos Bhikkhus. Y los nuevos Bhikkhus, que fueron enseñados e instruidos por los viejos Bhikkhus, habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

Durante ese tiempo el Bendito³³ estaba sentado al aire libre rodeado por la comunidad de bhikkhus observando el día decimoquinto, la noche de luna llena del penúltimo mes de la Temporada de Lluvias³⁴. Entonces, examinando la silenciosa Sangha de los Bhikkhus, se dirigió a ella así:

"Bhikkhus, estoy contento con este progreso. Estamos convencidos con esta forma de practicar. Bhikkhus, por esa razón deben suscitar aún más energía

³⁰ El traductor no está muy versado en Pali. Esta interpretación está basada en la traducción del Pali al tailandés de Ajahn Buddhadasa y su explicación, línea por línea, de esa traducción. También se han consultado las traducciones al inglés previas de I.B. Horner, Bhikkhu Nanamoli y Bhikkhu Nagasena.

³¹ Por ese entonces la capital del reino de Kosala, localizada entre los Himalayas y el Río Ganges, Savatthi, era el centro geográfico de las enseñanzas de Buda durante su tiempo de vida. Él pasó veinticinco de las cuarenta y cinco temporadas de lluvia allí.

³² "Vagabundo o mendicante" o uno que ve el peligro en dejar girar los nacimientos del ego, "bhikkhu" es la palabra que el Buda usó para dirigirse a los hombres que dejaban el hogar para vivir la vida sublime con él.

³³ **Bhagava**, un epíteto frecuente del Buda. Era una forma común de dirigirse a las personas en India, pero los budistas la reservan para Buda. (la traducción "el Bendito" es inapropiada debido a sus conexiones sanguíneas y supersticiosas.)

³⁴ El tercer mes de la temporada de lluvias que dura cuatro meses.



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

para alcanzar lo no alcanzado, para lograr lo no logrado, para comprender lo no comprendido. He de esperar aquí en Sivatthi por el cuarto y final mes de las lluvias, el tiempo en que florece el loto blanco (*komudi*)”.

Los Bhikkhus del campo llegaron para saber que el Bendito permanecería en Savatthi hasta el cuarto y final mes de las lluvias, el tiempo en que florece el loto blanco. Ellos llegaban a Savatthi continuamente para asistir al Bendito. Además, los ancianos venerables enseñaban y entrenaban a los bhikkhus nuevos que llegaban en gran medida. Algunos de los ancianos enseñaban y entrenaban diez bhikkhus, otros de ellos enseñaban y entrenaban veinte bhikkhus, otros treinta y otros cuarenta. Esos bhikkhus nuevos cuando eran enseñados y entrenados por los ancianos, entendieron, más que nunca antes, lo que es elevado y excelente.

Ahora a lo último el Bendito estaba sentado al aire libre rodeado por la comunidad de bhikkhus en la noche de observancia de luna llena, día del cuarto y final mes de las lluvias, el tiempo de florecimiento del loto blanco. El Bendito consideró cuidadosamente la asamblea calmada y silente de bhikkhus, entonces habló.

LA COMUNIDAD DE BHIKKHUS

“Bhikkhus, esta comunidad no es insignificante en absoluto. Esta comunidad no tiene una falla en la menor forma. Esta comunidad no tiene un fracaso en la menor forma. Esta comunidad está establecida en la esencia pura del Dhamma. Bhikkhus, esta comunidad es meritoria de regalos, meritoria de hospitalidad, meritoria de ofrendas, meritoria de respeto y es un campo más fértil que cualquier otro en el mundo para el cultivo de méritos.

Bhikkhus, esta comunidad de bhikkhus es una asamblea tal que las personas que le hacen ofrendas pequeñas reciben mucho y las que le hacen grandes ofrendas reciben aun más. Esta comunidad de bhikkhus es una asamblea muy difícil de encontrar en el mundo. Esta comunidad de bhikkhus es una asamblea que merece que las personas empaqueten sus provisiones y caminen grandes distancias para venir a observarla.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son **Merecedores** (*arahants*) sin epidemias o erupciones (asavas)³⁵, que han vivido la vida

³⁵ Condiciones que fermentan, brotan o eructan de las profundidades de la mente. Usualmente dadas como tres: *kamasava*, erupción de la sensualidad; ; *bhavasava*, erupción del devenir; y *avijjasava*, erupción de la ignorancia. Algunas veces se le añade una cuarta: *ditthasava*, erupción de los puntos de vista. El final de los asavas es sinónimo del despertar perfecto (otras traducciones son: corrupciones, defectos o estigmas, filtraciones.



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

sublime, han hecho lo que tiene que hacerse, han soltado las cargas, han logrado su propósito, han finalizado con el yugo de su existencia³⁶, y se han liberado a través del correcto entendimiento. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son de los que No-Regresan a través de terminar los cinco yugos o restricciones inferiores, que espontáneamente se han levantado³⁷, que realizarán la calma perfecta en la existencia y por naturaleza nunca regresarán de 'ese' mundo. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son de los que Regresan Una Vez a través de finalizar los tres yugos o restricciones³⁸ y han aminorado la lujuria y el odio, y que regresarán a este mundo solamente una vez y entonces le pondrán final a dukkha. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son de los que Entran en la Corriente a través de haber finalizado los tres yugos, y quienes por naturaleza determinarán completamente nunca hacer maldad otra vez y con certeza despertarán en el futuro. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cuatro fundamentos de la atención (**satipatthana**). Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cuatro esfuerzos,³⁹... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cuatro caminos del éxito⁴⁰ ... bhikkhus que viven

³⁶ Los diez **samyojanas** que atan a los seres a los ciclos de devenir son creencias personalizadas, incertidumbres acerca del camino, supersticiones usadas de rituales y prácticas, lujuria sensual, rencor, lujuria por lo excelente de la existencia material, lujuria por la existencia inmaterial, engaño, inquietud e ignorancia.

³⁷ **Oppatika**, nacida instantáneamente y desarrollada completamente sin ir a través del proceso de concepción, gestación, infancia y niñez—específicamente, nacimiento mental instantáneo.

³⁸ Los primeros tres de los diez samyojanas.

³⁹ Los cuatro **sammappadhanas** son el esfuerzo para **prevenir** o evitar los estados insanos que no han surgido; el esfuerzo para **vencer** o abandonar los estados insanos que han surgido; el esfuerzo para **desarrollar** los estados sanos que no han surgido; y el esfuerzo para mantener los estados sanos que han surgido.

⁴⁰ Los cuatro **iddhipada** son **chanda**, el amor al deber; **viriya**, el esfuerzo en el deber; **citta**, atención en referencia al deber; y **vimamsa**, la investigación del deber a través de practicar el Dhamma.



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

dedicados a practicar el cultivo de las cinco facultades⁴¹... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cinco poderes⁴²... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los siete factores del despertar⁴³... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo del noble camino óctuple⁴⁴...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la amistad (**metta**)...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la compasión (**karuna**)...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo del gozo compasivo (**mudita**)...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la ecuanimidad (**upekkha**)...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la no-belleza⁴⁵...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la experiencia de la impermanencia (aniccasatina).

Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la atención con la respiración (**anapanasati**)."

ATENCIÓN CON LA RESPIRACIÓN

Bhikkhus, Anapanasati es la que uno ha desarrollado y recogido muchos grandes frutos y beneficios. Anapanasati es con la que uno ha desarrollado y perfeccionado los cuatro fundamentos de la atención. Los cuatro fundamentos de la atención son con los que uno ha desarrollado y perfeccionado los siete factores del despertar. Los siete factores del

⁴¹ Los cinco **indriyas** son *saddha*, confianza; *viriyā*, energía, esfuerzo; *sati*, atención; *samadhi*, concentración; y *panna*, sabiduría.

⁴² Los cinco **–balas** tienen los mismos nombres al igual que los cinco **indriyas**, pero con funciones diferentes. Los cinco **–balas** funcionan como poderes que proveen la fuerza necesaria para vencer y resistir sus opuestos (ejemplo, carencia de confianza, ociosidad, descuido, distracción y engaño). Los cinco indriyas son los jefes o facultades controladoras que guían a cada grupo de dhamma a medida que trabajan con sus opuestos (ejemplo, falta de confianza).

⁴³ Los siete *bojjhanga* son: **sati**, la atención; **dhammavicaya**, la investigación de los dhammas; **viriyā**, esfuerzo; **pin**, contento; **pasad**, tranquilidad; **samadhi**, concentración; y **upekkha**, ecuanimidad. Ellos se discutirán más tarde, en detalle, en el sutta.

⁴⁴ El **ariya-atthamgika-magga** consiste del entendimiento correcto, la aspiración correcta, el habla correcta, la acción correcta, el modo de vida correcta, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta.

⁴⁵ **Asubha-bhavana** se usa para contrarrestar y vencer la lujuria.

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

despertar son con los que uno ha desarrollado y perfeccionado el conocimiento y discernimiento perfecto y la liberación.

Bhikkhus, ¿cómo es Anapanasati, esa que uno ha desarrollado y recogido grandes frutos y beneficios?

Bhikkhus, a bhikkhu en este entrenamiento (***dhamma-vinaya***), ha ido al bosque, al pie de un árbol o en una vivienda vacía, y habiéndose sentado con las piernas cruzadas, con el cuerpo erecto, mantiene la atención firme (sati). Siempre atento ese bhikkhu inhala, y siempre atento exhala.

PRIMER CUARTETO

(1) Mientras él [***bhikkhu***] hace una inhalación larga, comprende totalmente: inhalo largamente. Mientras exhala largamente, él comprende totalmente: exhalo largamente⁴⁶.

(2) Mientras él [***bhikkhu***] hace una inhalación corta, comprende totalmente: inhalo cortamente. Mientras hace una exhalación corta, él comprende totalmente: exhalo cortamente.

(3) Él se entrena a sí mismo: experimentando metódica y minuciosamente todos los cuerpos, inhalaré. Se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente todos los cuerpos, exhalaré⁴⁷.

(4) Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, exhalaré⁴⁸.

SEGUNDO CUARTETO

(5) Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a ***piti***, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a ***piti***, exhalaré.

(6) Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a ***sukha***, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a ***sukha***, exhalaré

⁴⁶ Las palabras “comprender totalmente” significan que tenemos a ***sati-sampajanna*** (atentos y listos para la comprensión) en cada momento de notar la inhalación y la exhalación en todos los aspectos.

⁴⁷ “Los cuerpos” (***kaya***) se refieren a la respiración en su aspecto de condicionar el cuerpo carnal. “Experimentar todos los cuerpos” (***sabbakayam patisamveti***) se refiere a conocer directamente las características de la respiración tales como, corta o larga, vulgar o refinada, calmada o agitada—conociendo cómo ellas condicionan el cuerpo-carnal, conociendo sus procesos naturales de cambio; y conociendo otros detalles significativos acerca de la respiración.

⁴⁸ A medida que la respiración se calma y refina, la condición del cuerpo se calma y la mente deviene calmada y concentrada hasta la extensión en que finalmente se llega a jhana.

(7) Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente el condicionador de la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente el condicionador de la mente, exhalaré⁴⁹.

(8) Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, exhalaré⁵⁰.

TERCER CUARTETO

(9) Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente la mente, exhalaré⁵¹.

(10) Él se entrena a sí mismo: alegrando la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: alegrando la mente, exhalaré⁵².

(11) Él se entrena a sí mismo: concentrando la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: concentrando la mente, exhalaré⁵³.

(12) Él se entrena a sí mismo: liberando la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: liberando la mente, exhalaré⁵⁴.

CUARTO CUARTETO

(13) Él se entrena a sí mismo: contemplando constantemente la impermanencia, inhalaré. Él se entrena a sí mismo; contemplando constantemente la impermanencia, exhalaré⁵⁵.

(14) Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la desaparición, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la desaparición, exhalaré⁵⁶.

⁴⁹ Saber cómo los sentimientos (vedana), especialmente los desagradables, condicionan la mente con cada respiración.

⁵⁰ Ser capaz de disminuir la habilidad de los sentimientos para condicionar la mente. Disminuir el condicionamiento de los sentimientos sobre la mente hasta que no haya nada condicionado, por ejemplo, no hay sentimiento, no hay percepción (*sanna*) y no hay pensamiento (*vitakka*) en ese momento.

⁵¹ Conocer el estado mental exacto en ese momento, ya sea si es inmaculado u oscuro, calmado o agitado, preparado para el trabajo (contemplando el Dhamma) o no está listo, o cualquier estado que pueda surgir.

⁵² Ser capaz de entretener la mente, en varias formas, con el Dhamma.

⁵³ Observar diestramente las cualidades mentales y la extensión o nivel del samadhi en la mente.

⁵⁴ Observar las cualidades y la extensión o nivel de liberación del apego en la mente.

⁵⁵ Con cada respiración usar la mente correctamente concentrada para contemplar la impermanencia: continuamente hasta comprender la insatisfacción, el egoísmo, el vacío y la realidad de todas las cosas condicionadas.

⁵⁶ Con cada respiración examinar el estado mental de preocupación y desapasionamiento hacia las cosas que se han deseado y apegado.



(15) Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la extinción, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la extinción, exhalaré⁵⁷.

(16) Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la devolución o restitución, el dejar ir, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la devolución o restitución, el dejar ir, exhalaré⁵⁸.

Bhikkhus, así es como **Anapanasati** desarrolla y hace que alcancemos el gran fruto y el gran beneficio.

LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN (satipatthana)

Bhikkhus, ¿cómo es Anapanasati, con la que se desarrollan y perfeccionan los cuatro fundamentos de la atención?

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu (1) mientras inhala en una respiración larga, comprende completamente: respiro largamente; y mientras exhala en una respiración larga comprende completamente: exhalo largamente o (2) mientras inhala en una respiración corta, él comprende completamente: respiro cortamente, y mientras exhala en una respiración corta comprende completamente: exhalo largamente o (3) se entrena a sí mismo: experimentando completamente todos los cuerpos: inhalaré... exhalaré... o (4) se entrena a sí mismo: calmando el condicionador del cuerpo: inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu es considerado uno que vive constantemente contemplando el cuerpo en los cuerpos, luchando por quemar las corrupciones, comprende voluntariamente y está atento para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia las cosas del mundo. ⁵⁹.

Bhikkhus, he dicho que las inhalaciones y exhalaciones con ciertos cuerpos entre todos los cuerpos. Bhikkhus, por esa razón ese bhikkhu es considerado uno que vive contemplando constantemente el cuerpo en los cuerpos, lucha por quemar las corrupciones, comprende voluntariamente y de buena gana y está atento, para poder abandonar un gusto y un disgusto hacia el mundo.

⁵⁷ Examinar la cesación del apego y comprenderla como siendo **nibbana**, el cese y la extinción de dukkha, entonces apreciarla como el objeto regular de la mente.

⁵⁸ Comprender que todas las cosas condicionadas se han liberado del apego. Esta condición surge en los momentos del camino (**magga**) y en la terminación del camino (**phala**).

⁵⁹ "Contemplando el cuerpo en los cuerpos" significa ver la verdad de los cuerpos directamente en los cuerpos mismos, y ver todos los componentes del cuerpo como siendo cuerpos pequeños en el cuerpo colectivo. La respiración es un cuerpo. Ella condiciona toda clase de cuerpos, ya sean físicos o mentales, comenzando con el cuerpo carnal hasta el gozo de jhana. Contemplen esos cuerpos hasta que no haya más apego en ninguno de ellos.

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu (5) se entrena a sí mismo: experimentando completamente *piti*, inhalaré... exhalaré; o (6) se entrena a sí mismo: experimentando completamente *sukha*, inhalaré... exhalaré; o (7) se entrena a sí mismo: experimentando completamente el condicionador-mental, inhalaré... exhalaré; o (8) se entrena a sí mismo: calmando completamente el condicionador-mental, inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu es considerado uno que vive contemplando completamente el sentimiento en los sentimientos, luchando por quemar/extinguir las corrupciones, comprendiendo completamente y atento/alerta para abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo⁶⁰.

Bhikkhu, yo digo que presenciando cuidadosamente las inhalaciones y exhalaciones en la mente es un cierto sentimiento entre todos los sentimientos. Bhikkhus, por esa razón ese bhikkhu es considerado uno que vive contemplando constantemente el sentimiento en los sentimientos, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta para abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu (9) se entrena a sí mismo: experimentando completamente la mente, inhalaré... exhalaré; o (10) entrenándose a sí mismo: contentando la mente, inhalaré... exhalaré; u (11) entrenándose a sí mismo: concentrando la mente, inhalaré... exhalaré; o (12) entrenándose a sí mismo: liberando la mente, inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente la mente en la mente, luchando para quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana, y atento/alerta para abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.⁶¹

Bhikkhus, yo no digo que *Anapanasati* es posible para una persona que haya desviado o perdido la atención y carezca de un entendimiento completo. Bhikkhus, por esa razón, ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente la mente en la mente, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, cada vez que un Bhikkhu (13) se entrena a sí mismo: contemplando constantemente la impermanencia, inhalaré... exhalaré; o (14) entrenándose a sí mismo: contemplando constantemente la desaparición,

⁶⁰ Contemplar los sentimientos en la misma forma que los cuerpos fueron contemplados. Contemplar *piti* y *sukha* hasta que no haya más apego ni ningún sentimiento en ninguna parte.

⁶¹ Contemplar la mente en la misma forma que los cuerpos y los sentimientos se contemplaron, hasta que no haya apego a ningún estado mental.

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

inhalaré... exhalaré; (15) entrenándose a sí mismo: contemplando constantemente la extinción, inhalaré... exhalaré; (16) entrenándose a sí mismo: contemplando constantemente la devolución o el dejar ir, inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente el Dhamma en los dhammas, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta, para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.⁶²

Ese Bhikkhu se considera que tiene una ecuanimidad perfecta porque ha visto con la sabiduría el abandono de todo gusto y disgusto hacia el mundo. Bhikkhus, por esa razón ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente el Dhamma en los dhammas, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo de buena gana voluntariamente y atento/alerta para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, así es Anapanasati, la que desarrolla y perfecciona los cuatro fundamentos de la atención.

LOS SIETE FACTORES DEL DESPERTAR (*Bojjhanga*)

Bhikkhus, ¿cómo son los cuatro fundamentos de la atención con los que uno ha desarrollado y perfeccionado los siete factores del despertar?

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu es uno que vive contemplando constantemente el cuerpo en los cuerpos⁶³ es uno que vive contemplando constantemente el sentimiento en los sentimientos... es uno que vive contemplando constantemente contemplando la mente en la mente... es uno que vive contemplando constantemente el Dhamma en los dhammas, luchando para quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo; entonces consecuentemente la *sati* (la atención reflexiva o alerta) de ese bhikkhu se establece natural y con claridad.

Bhikkhus, cada vez que la *sati* de ese bhikkhu se establece así naturalmente y con claridad, entonces el factor de la atención iluminada (*sati-sambojjhanga*) está disponible a ese bhikkhu, y él (el bhikkhu) lo desarrolla adicionalmente hasta que lo perfecciona. Entonces ese bhikkhu, cuando ha

⁶² Contemplan la verdad del *Dhamma* en todas las cosas (*dhammas*) hasta que no quede más apego a ningún *dhamma*, desde el más ínfimo hasta el más supremo, incluyendo el *nibbana*

⁶³ En el idioma Pali original se explica cómo los siete factores se pueden desarrollar con cada uno de los cuatro fundamentos de la atención, con cada fundamento considerado separadamente. Aquí, por el beneficio de la brevedad hemos agrupado los cuatro fundamentos juntos.

desarrollado la atención en esa forma, selecciona o escoge o examina esos dhammas con sabiduría.

Bhikkhus, cuando en esa forma un bhikkhu está atento, selecciona, escoge y examina esos dhammas con sabiduría; entonces ese bhikkhu emplea la investigación del factor dhammático del despertar (***dhammavicaya sambojjhanga***) y lo desarrolla aun más hasta que finalmente lo perfecciona en sí mismo. Cuando ese bhikkhu selecciona, escoge y examina esos dhammas con sabiduría, toma parte, o se conecta, o participa en esa energía firme y estable.

Bhikkhus, cuando ese Bhikkhu participa en esa energía firme y estable y selecciona, escoge y examina esos dhammas con sabiduría, entonces el bhikkhu participa del factor de la energía del despertar (***viriya-sambojjhanga***) desarrollándola aun más hasta que ese desarrollo se perfecciona en él. Cuando el bhikkhu participa de esa energía, surge la ***piti*** (la mente satisfecha y contenta) no-sensual⁶⁴.

Bhikkhus, cada vez que la ***piti*** no-sensual surge en el bhikkhu que ha tomado parte en esa energía, entonces el bhikkhu participa o absorbe el factor de contento del despertar (***piti-sambojjhanga***) y lo desarrolla aun más hasta que su desarrollo en él sea perfecto. Cuando la mente de ese bhikkhu está contenta, ambos, el cuerpo y la mente, se calman.

Bhikkhus, cada vez que el cuerpo y la mente de un bhikkhu que están contentos y calmados, entonces el bhikkhu participa y usa el factor de tranquilidad del despertar (***passaddhi-sambojjhanga***) y desarrollándolo aun más, ese desarrollo en él se perfecciona. Cuando el cuerpo de ese bhikkhu está calmado hay gozo y la mente deviene concentrada.

Bhikkhus, cada vez que la mente de un bhikkhu, cuyo cuerpo está calmado y alegre deviene concentrada, entonces ese bhikkhu usa el factor de concentración (***samadhi-sambojjhanga***) y lo desarrolla aun más, y ese desarrollo en él es perfecto. Ese bhikkhu se queda mirando/observa esa mente concentrada, con ecuanimidad perfecta.

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu se queda mirando/observa esa mente concentrada, con ecuanimidad perfecta, entonces ese bhikkhu usa ese factor de ecuanimidad del despertar (***upekkha-sambojjhanga***) y lo desarrolla aun más, y ese desarrollo en él es perfecto.

⁶⁴ Esta piti es pura y está asociada con el Dhamma; no tiene nada que ver con los sentidos. Tal piti ocurre durante jhana y mientras se comprende el Dhamma.

Bhikkhus, así es cómo los cuatro fundamentos de la atención que uno ha desarrollado y aumentado, perfeccionan los siete factores del despertar⁶⁵.

CONOCIMIENTO Y LIBERACIÓN

Bhikkhus, ¿cómo los siete factores del despertar que uno ha desarrollado y aumentado, perfeccionan el conocimiento (*vijja*) y la liberación (*vimutti*)?

Bhikkhus, el bhikkhu en su Entrenamiento desarrolla *sati-sambojjhanga* que depende en viveka (soledad, solo), que depende en viraga (desvanecer/desaparecer), que depende en nirodha (extinción), que guía a vossagga (soltar, dejar ir).⁶⁶

Él desarrolla *dhammavicaya-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a *vossagga*.

Él desarrolla *viriya-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a *vossagga*.

Él desarrolla *piti-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a *vossagga*.

Él desarrolla *passaddhi-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a *vossagga*.

Él desarrolla *samadhi-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a *vossagga*.

Él desarrolla *upekkha-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a *vossagga*.

⁶⁵ El *bojjhanga* se desarrolla como sigue: la atención es fijada en una cosa específica y la investigación de los dhammas es examinada en detalle, con energía y esfuerzo, hasta que el contento surge. Entonces, la mente se calma hasta que deviene tranquila y concentrada en contemplar el objeto. La ecuanimidad fuerte y firmemente observa y protege esa concentración, y la penetración y el despertar al Dhamma continúan por sí mismos hasta que se completan.

⁶⁶ Aquí "*vossagga*" significa ya no estar apegado a los objetos previos de apego, porque la mente está cansada de ellos y ahora se inclina hacia la extinción de dukkha, específicamente, el *nibbana*. *Viveka*, *viraga*, *nirodha*, y *vossagga* son sinónimos de *nibbana*. *Vijja* es el conocimiento perceptivo o de discernimiento del camino (*magga-nana*), que siguen a las experiencias de discernimiento a través de la práctica de Anapanasati. Su función es penetrar completamente y destruir la ignorancia (*avijja*). *Vimutti* es el conocimiento/discernimiento de la culminación (*phala-nana*), el resultado del camino habiendo hecho su trabajo de clarificar/purificar *avijja* (la ignorancia). Es la experiencia directa de la mente de la liberación de dukkha.



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

Bhikkhus, así es cómo los siete factores del despertar, que uno ha desarrollado y ha hecho mucho con ellos, perfeccionan el conocimiento y la liberación.⁶⁷

Después que el Bendito hubo hablado, los bhikkhus estuvieron contentos y regocijados por Sus palabras—las palabras del Bendito.

⁶⁷ **Vijja** es el conocimiento perceptivo o de discernimiento del camino (**magga-nana**), que sigue a las experiencias de discernimiento a través de la práctica de Anapanasati. Su función es penetrar completamente y destruir la ignorancia (**avijja**). **Vimutti** es el conocimiento/discernimiento de la culminación (**phala-nana**), el resultado del camino habiendo hecho su trabajo de clarificar/purificar **avijja** (la ignorancia). Es la experiencia directa de la mente de la liberación de dukkha.



GLOSARIO

En este manual se han usado en abundancia los términos Pali. Esto refleja el consejo de Ajahn Buddhādāsa de que los practicantes-estudiantes sinceros del Budismo deben familiarizarse con los términos Pali más importantes y con sus significados correctos. La mayoría de los términos usados aquí son explicados en el texto. Este glosario se ofrece para una referencia fácil e información adicional. También incluimos algunos términos ingleses⁶⁸ claves que se pueden comparar con sus equivalentes en Pali. **Las traducciones y definiciones que aquí se encuentran pueden diferir de esas que se encuentran en otros libros. Para sacar el mejor provecho de este manual, necesitan entender cómo Ajahn Buddhādāsa usa esos términos. Incluso esas personas que han estudiado Pali pueden encontrar aquí, algunas ideas más claras que les ayuden.**

Ambos términos, en Pali y en inglés están listados en el orden alfabético de las palabras en el idioma inglés.⁶⁹ Los términos Pali están definidos y explicados. Cuando ha sido apropiado, citamos pasajes textuales que discuten los términos. Los términos ingleses no tienen sus definiciones.⁷⁰ Pueden encontrar su definición bajo el término Pali equivalente que se ha dado. De toda forma, es importante que desconfíen de los términos en inglés que se encuentran aquí y en otras partes; ellos raras veces parecen o igualan los términos Pali y sus significados propios. Los términos que aparecen solamente una vez, o son de menor importancia o pueden que no estén incluidos en este glosario.

acariya, maestro, master, (Pág. 30)

adinava, penalidad, desventaja, peligro, daño: el anzuelo en la carnada (assada) lo negativo, bajo, dañino, o el aspecto perverso/malvado de una cosa. (Pág. 56)

ajahn, la pronunciación tailandesa de acariya—maestro.

ana, inhalación, aspirar, respirar hacia adentro. El verbo correspondiente es:

assasati, inhalar.

⁶⁸ Y en la traducción al español también se han citado esos términos en español.

⁶⁹ En la traducción al español igualmente.

⁷⁰ Y los de español, la mayoría de las veces, tampoco.

anapanasati, atención con la respiración: notar, investigar y contemplar el dhamma (la cosa, el hecho, la verdad) mientras se está atento a cada inhalación y exhalación. En el sistema completo de Anapanasati del Buda, una progresión natural de dieciséis lecciones o dhammas se practican para explorar completamente **satipatthana** y alcanzar la liberación. (Pág. 8)

anatta, no-yo, inegoísmo, no-ego, no-alma: el hecho de que todas las cosas, sin excepción, son no-yo y carecen de cualquier esencia o sustancia que propiamente podría llamarse 'yo'. Esta verdad no niega la esencia de las cosas, pero niega que ellas puedan pertenecer o controlarse, como también niega al dueño o controlador en cualquier sentido convencional exceptuando el relativo. Anatta es la tercera característica fundamental de sankhara. Anatta es un resultado de aniccama. Todas las cosas son lo que son y son **no-yo**.

Aniccama, anicca, impermanencia, inestabilidad, flujo: las cosas condicionadas están siempre cambiando, en una transformación incesante y surgiendo, manifestándose y extinguiéndose constantemente. Todas las cosas maquinadas/urdiditas se deterioran y mueren. Esta es la primera característica fundamental de *sankhara*.

anupassana, contemplación, escrutinio/investigación sostenida, sin reacción, sin relación o involucración e imparcial/uniforme del dhamma. Los cuatro satipatthanas son los objetos necesarios de contemplación, como resultado: kayanupassana, contemplación del cuerpo; vedananupassana, contemplación del sentimiento; cittanupassana, contemplación de la mente; dhammanupassana, contemplación del Dhamma.

apana, exhalación, soltar el aire en la respiración. La forma verbal es passasati, exhalar.

arahant, uno que amrita, un ser completamente despierto, un ser humano perfecto: un ser viviente completamente libre y vacío de todo apego, kilesa, de creencia en el yo, de egoísmo y de dukkha.

ariya-sacca, las nobles verdades: hay cuatro que juntas son Una Verdad, específicamente: dukkha y el camino de práctica que provee el final de dukkha. La causa de dukkha es el deseo, dukkha termina cuando el deseo termina. El arahant, el ser verdaderamente iluminado, ha penetrado completamente esas verdades.

assada, carnada, magnetismo o carisma, apariencia placentera: la carnada gustosa que esconde el anzuelo (adinava): la cualidad amorosa, agradable, fascinantemente obsesiva y/o positiva de una cosa. (Pág. 56)

atención, sati

atta, 'yo', ego, alma: la ilusión (maquinación mental) de que hay algún 'yo' personal separado en la vida. Aunque las teorías acerca de eso abundan, todas son meras especulaciones acerca de algo que existe solamente en nuestras imaginaciones. En un sentido convencional **atta** puede ser un concepto (creencia, percepción) útil pero finalmente no tiene validez. El 'yo' convencional es 'no-yo' (**anatta**). No se puede encontrar ninguna sustancia personal, independiente, auto-existente y con voluntad propia en ninguna parte, ya sea dentro o fuera de la vida humana y la experiencia.

apego, upadana.

avijja, no-conocer, la ignorancia, el conocimiento erróneo, la estupidez/tontería, la carencia parcial o total de **vijja**, (el conocimiento correcto).

ayatana, sentido mediático: hay dos aspectos o grupos de āyatana, interno y externo. El āyatana interno son los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente (sentido-mental), específicamente, las seis puertas sensoriales, los órganos sensoriales y sus correspondientes porciones del sistema nervioso. El āyatana externo son las formas, los sonidos, los olores, los gustos, los tactos y las preocupaciones mentales, específicamente, las preocupaciones u objetos de la experiencia sensorial. Al nibbana se le llama un 'āyatana', un āyatana incondicionado o no-condicionado.

bhavana, desarrollo, cultivo, meditación: para producir o hacer que suceda. En particular, para cultivar cualidades diestras y útiles de la mente es preferible citta Bhavana (el desarrollo mental) a la "meditación" vaga y frecuentemente confusa

cuerpo, kaya.

bojjhanga, los factores del despertar, de la iluminación: estos siete factores mentales se deben perfeccionar, en secuencia o progresión, para que la mente se libere. Primero **sati** (la atención) se fija en un **dhamma** determinado. Entonces, **dhamma-vicaya** (el análisis del dhamma) investiga, sutil, precisa y profundamente esa cosa. Después, **virīya** (la energía, el esfuerzo) surge, que guía a **pīti** (el contento). Entonces, la mente desarrolla **passaddhi** (la tranquilidad) y por ese contento y la tranquilidad se logra el samadhi (la concentración) en la contemplación de ese dhamma. Por último, el samadhi sucede continua y uniformemente protegido por **upekkha** (la

ecuanimidad) a medida que la Verdad de ese dhamma y de todo el Dhamma penetra y se alcanza.

citta, la mente, el corazón, la mente-corazón, la consciencia: todos los aspectos, cualidades y funciones que no son físicas-materiales del ser viviente. En un sentido más limitado, citta es lo que llamamos la consciencia potencial cuando “piensa”. También usamos citta para nombrar eso que es corrupto por kilesa y que alcanza el nibbana. (Compárela con **mano** y **vinnana**).

citta-sankhara, el condicionador-mental: los vedanas son las cosas que condicionan y maquinan a *citta*. (Pág. 55).

Concentración, samadhi, calma-serenidad.

anhelo, tanha, deseo tonto o estúpido, deseo ciego.

corrupción, kilesa: específicamente, egoísmo, odio y engaño.

dhamma, cosa, cosas: ambas, fenómenos condicionados y noúmeno no-condicionado

Dhamma, Dhamma, Verdad, la Naturaleza, la Ley, el Orden, el Deber: el secreto de la naturaleza que debemos entender para desarrollar la vida con el propósito supremo y de mayor beneficio. (Pág. 17). Los cuatro significados primarios de Dhamma son: naturaleza, la ley y verdad de la naturaleza, el deber que se debe ejecutar de acuerdo con la ley de la naturaleza, y los resultados o beneficios que surgen de la ejecución de ese deber.

Dhamma-jati, eso que existe en sí mismo, por sí mismo, de sí mismo y con su propia ley. La naturaleza incluye todas las cosas, ambas, humanas y no-humanas. (Pág. 17).

dosa, odio, rencor: la segunda categoría de kilesa que incluye el enojo, la aversión, el disgusto y todos los pensamientos y emociones negativas. (Pág. 60).

dukkha, dukkha, sufrimiento, miseria, insatisfacción, dolor: literalmente, “difícil de tolerar, difícil de llevar o sostener”. En su sentido limitado, dukkha es la cualidad de la experiencia que resulta cuando la mente está condicionada por avijja al deseo, apego, egoísmo y avaricia. Este sentimiento toma las formas de la insatisfacción, la frustración, la agitación, la angustia, la enfermedad, la desesperación desde los niveles más crudos hasta los más sutiles. En su sentido universal, dukkham es la condición inherente de

insatisfacción, fealdad y miseria en todas las cosas impermanentes y condicionadas (sankhara). Esta segunda característica fundamental es un resultado de aniccama, las cosas impermanentes no pueden satisfacer nuestros deseos y anhelos, no importa cuanto tratemos (y lloremos). La decadencia y disolución inherentes en las cosas es miseria/sufrimiento.

ego, atta.

ekaggatta, un solo enfoque: tener una sola meta, cima, foco o pináculo. El estado en que el flujo de energía mental se une y enfoca en un solo objeto, especialmente uno elevado y noble como el nibbana.

emancipación, vimutti.

sentimiento, vedana, sentimientos. (Algunas veces “sentimiento” significa “humor, emoción, sensación táctil” y otras cosas que no son vedana).

idappaccayata, la ley de la condicionalidad (o causalidad), la ley de la naturaleza: literalmente, “el estado de tener esto como condición”. Todas las leyes se pueden ver como idappaccayata. Porque toda creación, preservación y destrucción ocurren a través de esta ley, se le puede llamar el “Dios Budista”.

jhana, (traducciones comunes tales como “absorción” y “trance o abstracción” son inaceptables, pero no tenemos nada mejor). Como verbo, mirar fijamente, enfocar, mirar con intensidad; como nombre, samadhi profundo en él que la mente se enfoca en un objeto exclusivamente. Hay cuatro nupa-jhana (donde el objeto de jhana es material) y cuatro arupa-jhana (donde el objeto es inmaterial o sin forma), haciendo ocho niveles sucesivos de un samadhi más refinado. Esos pueden ayudar, pero no necesariamente para una práctica exitosa de **Anapanasati**. (Pág. 47).

jhananga, factores de jhana: las funciones o cualidades de la mente que existen en jhana. En la primera jhana hay cinco factores: vitakka, notando el objeto; vicara, experimentando el objeto; piti, contento; sukha, goce; y ekaggata, un solo enfoque. Los otros jhanas tienen sucesivamente unos cuantos factores.

kalyana-mitta, un buen amigo, una compañía noble: un/a guía y consejero/a espiritual. (Pág. 30).

kama, sensualidad, sexualidad: deseo fuerte y sus objetos. Buscar y satisfacerse en placeres sensuales.

kaya, cuerpo, grupo, colección, montón, escuadrón: algo compuesto de varios elementos, órganos o partes. Generalmente usado para el cuerpo físico, ya sea el cuerpo completo o sus partes, (cuerpo-respiratorio y cuerpo-carnal). Pág. 21).

kaya-sankhara, condicionador-corporal: la respiración, que condiciona e influencia directamente el cuerpo. (También se puede traducir como “condición-corporal”). (Pág. 69).

khandha, los agregados, grupos, pilas, categorías: las cinco funciones básicas que constituyen una vida humana. Estos grupos no son entidades en si mismos o propiamente, son simplemente categorías en las que todos los aspectos de nuestras vidas se pueden analizar (excepto el **nibbana**). Ninguno de ellos son un ‘yo’, ni tienen nada que ver o hacer con una ‘personalidad propia’, ni hay en ellos ningún ‘yo’ aparte de ellos. Los cinco son **rūpa-khandha**, el agregado de la forma (la corporalidad); **vedana-khandha**, el agregado del sentimiento; **sanna-khandha**, el agregado de la percepción (incluyendo el reconocimiento, y la discriminación); **sankhara-khandha**, el agregado del pensamiento (incluyendo la emoción); y **vinnana-khandha**, el agregado de la consciencia-sensorial). Cuando ellos devienen la base o el fundamento para el apego, los cinco devienen **upadana-khandha**.

kilesa, corrupciones, impurezas: Todas las cosas grises, oscuras, sucias, corruptas y tristes, el atta. Las tres categorías de kilesa son: lobha, dosa y moha. (Pág. 68, 93).

lobha, la avaricia: la primera categoría de kilesa, que incluye el amor erótico, la lujuria, la mezquindad y todos los otros pensamientos y emociones “positivas”. Ver raga.

loka, el mundo: eso que debe romperse, destrozarse y desintegrarse.

lokiya, las condiciones mundanas, materialistas: estar atrapado en el mundo y bajo el mundo, ser del mundo.

lokuttara, trascender, por arriba y más allá del mundo, supramundano:

lujuria, raga.

magga, camino, pasaje: el noble camino óctuple, el Camino Medio fuera de toda dukkha.

magga-phala-nibbana, camino, culminación y nibbana: esta frase compuesta de tres términos (aparece separadamente a través de los textos

Pali; la frase compuesta se encuentra solamente en tailandés) se refiere a las tres actividades que ocurren en sucesión rápida en la comprensión del Dhamma; Magga (camino) es la actividad de vipassana cortando a través de las corrupciones; phala (el fruto) es la culminación de ese corte, el resultado de magga. Nibbana es la calma que aparece una vez que las corrupciones se han cortado.

magga-phala-nibbana, superioridad, gran-atención: un estado superior y mucho mejor que el estado usual o común (de la mente). (Pág. 58).

mano, el sentido de la mente, mente: el nombre que le damos a la potencia de la mente cuando está atenta, siente, experimenta y conoce o sabe; la mente como āyatana interna (órgano sensorial). (Compare con citta y “vinnana”).

mara, el tentador/la tentación, el demonio, la maldad: frecuentemente personificado, las verdaderas tentadoras son las corrupciones.

mente, citta o mano o “vinnana”.

moha, engaño: la tercera categoría de kilesa, el engaño incluye el temor, la preocupación, la confusión, la duda, la envidia, la obsesión, la esperanza y la expectativa. (Pág. 60).

nibbana, calma, la meta última de la práctica Budista y el logro supremo de la humanidad. El nibbana se manifiesta completamente cuando los fuegos de kilesa, el apego, el egoísmo y dukkha se extinguen completa y finalmente. Es para que se alcance en esta vida. (Pág. 83).

nibbuto, calma, él que está calmado: la calma que ocurre cuando, ya sea espontáneamente o a través de la práctica correcta del Dhamma, kilesa se calma temporalmente, Samayika-nibbana (calma temporal) y tadanga-nibbana (calma accidental) son tipos de nibbuto. (Pág. 83).

nimitta, imagen, signo, objeto de la imaginación: en el contexto de la práctica de Anapanasati, nimitta se refiere a la imagen maquinada mentalmente que surge de la concentración en el punto de protección o guardia y que se usa para adicionalmente desarrollar el samadhi en cuatro pasos. Hay tres etapas: la imagen inicial, las imágenes manipuladas como un ejercicio de entrenamiento y la imagen final que es neutral, refinada y pacífica o calmada. (Pág. 46).

nirodha, extinción, cese, exterminación: un sinónimo de nibbana, el final del apego y de dukkha. La lección del paso quince. (Pág. 73).

nivarana, impedimentos, obstáculos, semi-corrupciones que se interponen en el camino del éxito en cualquier tarea, especialmente en el desarrollo mental. Los cinco obstáculos o impedimentos son: **kamachandha**, sensualidad; **vyapada**, aversión; **thina-middha**, indolencia, inercia; **uddhacca-kukkucca**, inquietud y agitación; y **vicikiccha**, duda. (No confundan **nivarana** con **nirvana**, la palabra sánscrita para **nibbana**). (Pág. 58).

noúmeno, asankhata: el dhamma no-condicionado, no-compuesto, permanente, específicamente, nibbana. (Pág. 80).

panna, sabiduría, discernimiento, sabiduría intuitiva: entendimiento correcto de las cosas que necesitamos saber para extinguir a dukkha. Panna es el tercer sikkha (entrenamiento) y el comienzo del noble camino óctuple. Panna (en lugar de fe o poder de la voluntad) es la cualidad característica del Budismo.

paticca-samuppada, originación dependiente, surgimiento condicionado: la sucesión causal y detallada y su descripción, paticca-samuppada, las maquinaciones de dukkha. Debido a la ignorancia (avijja), hay maquinaciones (sankhara); debido a las maquinaciones, hay consciencia-sensual (vinnana), mente y cuerpo (**nama-rūpa**); sentido-mediático (salayatana); sentido-contacto (phassa); sentimiento (vedana); anhelo (tanha); apego (upadana); devenir (bhava); nacimiento (jati); debido al nacimiento hay vejez y muerte (jara-marana); y por lo tanto surge el desorden completo de dukkha. (Pág.81).

patinissaga, devolver, renunciar, extinguir: dejar de reclamar las cosas como si fueran “yo” y “lo mío” y devolverlas a la Naturaleza-el Dhamma. La lección del paso dieciséis.

phassa, contacto, experiencia sensorial: el encuentro y el trabajo del sentido-mediático interno, el sentido-mediático externo y la consciencia sensorial juntos, ejemplo, el ojo + la forma + la consciencia visual. Hay seis clases de phassas que corresponden a los seis sentidos.

fenómeno, sankhara, cosa condicionada e impermanente (sankhara).

piti, contento, satisfacción, éxtasis: la felicidad emocionante (vedana agradable) que surge cuando uno tiene éxito en algo. Piti es la lección del paso cinco. (Pág. 47).

prana (Sánscrito), pana (Pali), respiración, fuerza de la vida, vida: eso que sostiene y alimenta la vida. (Pág. 94).

pranayama (Sánscrito), control de prana, control de la respiración.

raga, lujuria: deseo de obtener o tener. Raga puede ser sexual o no-sexual. Vea lobha.

sacca; Verdad.

sacca-dhamma, verdad, hecho, realidad.

samadhi, concentración, serenidad: la agrupación y enfoque del flujo mental. El samadhi propio tiene las cualidades de pureza, claridad, estabilidad, fortaleza, preparado para actuar o listo, flexibilidad y gentileza. Se perfecciona en ekaggata y jhana. El samadhi supremo es la mente fija en un punto con el nibbana como su única preocupación. Samadhi es el segundo *sikkha*.

sampajanna, sabiduría-en-acción, comprensión lista para usarse, comprensión clara: la aplicación específica de *panna* como se requiere en una situación dada.

sankhara, cosa condicionada, maquinación, fenómeno, formación: cualquier cosa o condición que dependen de otras cosas para su existencia. Existen tres aspectos de sankhara: maquinador, condicionador, la causa del condicionamiento; maquinación, condición, el resultado del condicionamiento; y la actividad o proceso de maquinación y condicionamiento. (Pág. 40).

santi, paz, tranquilidad espiritual.

sasana, religión: la conducta y práctica que conecta o une a los seres humanos a la Cosa Suprema (como quiera que la llamemos).

sati, atención, recuerdo, atención reflexiva: la habilidad de la mente para conocerse y contemplarse a sí misma. Sati es el vehículo o mecanismo de transporte para panna, sin sati la sabiduría no se puede desarrollar, recuperar o aplicar. Sati no es memoria, aunque las dos están relacionadas. Ni es una simple vigilancia o cuidado. Sati nos capacita a estar atentos de lo que estamos a punto de hacer. Se caracteriza por la alerta o agilidad y la rapidez.

satipatthana, fundamentos de la atención: las cuatro bases sobre las cuales sati debe establecerse en el desarrollo mental. Investigamos la vida a través de esas cuatro áreas de estudio espiritual: kaya, vedana, citta y Dhamma.

sikkha, entrenamiento: los tres aspectos del único camino, del camino Medio. Todas las prácticas budistas se mantienen en forma con los tres: sila, samadhi y panna.

sila, moralidad, virtud, moralidad: acción verbal y corporal de acuerdo al Dhamma. Mucho más que seguir las reglas y los preceptos, la *sila* verdadera llega de la sabiduría y se emprende o asume gozosamente. El primer kikkha.

sukha, gozo, felicidad, éxtasis: literalmente “fácil de cargar”; tranquilidad, calma, vedana placentero. Sukha resulta de piti, que estimula; y es la lección del paso seis. (Pág. 23).

sunyata, vacío, vacuidad: el estado del ser vacío y libre de ‘yo’, alma, ego, o cualquier cosa que pueda tomarse como siendo “yo” o “lo mío”; también el estado del ser vacío y libre de corrupción.

tanha, anhelo, deseo ciego, deseo estúpido: la causa de dukkha (Segunda ariya-sacca), no debe confundirse con el “deseo sabio” (samma-sankappa, meta correcta). Tanha está condicionada por el vedana estúpido y como consecuencia maquina a upadana.

tathata, la talidad, lo que es: ni esto ni aquello, la realidad de la no-dualidad. Las cosas como justamente como son (impermanentes, insatisfactorias, y sin un ‘yo’ o sustancia verdadera) sin considerar nuestros gustos y disgustos, suposiciones y creencias, esperanzas y memorias.

upadana, apego, aferramiento: agarrarse a algo estúpidamente, mirar las cosas como ‘yo’ y ‘lo mío’, tomar las cosas personalmente.

vedana, sentimiento, sensación: la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (phassa). Hay tres clases de vedana: sukha-vedana, sentimiento placentero, agradables; dukkha-vedana, sentimiento desagradable, no-placentero, doloroso; y aduk khamasukha-vedana, sentimiento ni agradable ni desagradable, indeterminado. Vedana está condicionado por phassa (contacto sensorial). Si surge a través de la ignorancia, más adelante condicionará el deseo. Si surge con la sabiduría será beneficioso y por lo tanto no será dañino. Esta actividad mental sutil (no-sensación física) no es una emoción ni es los aspectos más complicados de la palabra “sentimiento” de la lengua inglesa y española. (Algunas veces

la palabra “sentimiento” debe usarse para traducir palabras en tailandés y Pali que no es la palabra vedana). (Pág. 21).

vijja, conocimiento, conocimiento de discernimiento, sabiduría: conocimiento correcto acerca de la forma que las cosas realmente son. Surge cuando avijja es removida. Un sinónimo para panna.

vimutti, la emancipación, la liberación, la libertad, la salvación: liberarse de todo apego, kilesa y dukkha, y lograr el nibbana.

vinnana, consciencia sensorial: conocer las preocupaciones sensoriales a través de las seis puertas (ojos, oídos, etc.). La actividad mental fundamental que se requiere para la participación en el mundo sensual (loka), sin ella no hay experiencia. El tailandés moderno incluye en el término *vinnana* la palabra ‘alma’, ‘espíritu’ y ‘espiritual’, sin embargo, no son significados que se encuentran en el término Pali. (Compare con citta y mano).

Vipassana, discernimiento: literalmente ‘visión clara’, ver clara, específica y directamente en la verdadera naturaleza de las cosas, o sea, en *aniccam-dukkham-anatta*. El término vipassana se usa popularmente para la práctica del desarrollo mental para el beneficio del discernimiento verdadero. En tales casos, la postura física, la teoría y los métodos de esas prácticas no deben confundirse con la comprensión verdadera de la impermanencia, la insatisfacción y el ‘no-yo’. Vipassana o el desarrollo mental o la ‘visión clara’, no se puede enseñar. (Pág. 20).

viraga, desaparición, desapego, disolución: el rompimiento, la disolución y la desaparición de raga, del apego. La lección del paso catorce.

viveka, privacidad espiritual, reclusión, soledad: estar en quietud sin perturbaciones, soledad y atención. Hay tres clases: kaya-viveka, soledad física, cuando el cuerpo no es perturbado; citta-viveka, soledad mental, cuando ninguna corrupción perturba la mente; y upadhi-viveka, soledad espiritual, liberación de todos los apegos y toda causa de apego, ejemplo, nibbana.

vossagga, devolver, extinguir: el dejar ir natural por la mente liberada. Un sinónimo para nibbana, igual que apatinissagga.

SUGERENCIAS DE LECTURAS EN INGLÉS

<http://www.what-buddha-taught.net/index.htm>

Otros libros en español por Buddhādāsa Bhikkhu, que se encuentran gratuitamente en la Página Web '[Acharia](http://www.acharia.org)' para vuestra lectura y estudio:

http://www.acharia.org/buddhadasa_bhikkhu/indice.htm

Para más información sobre Buddhādāsa Bhikkhu, contacte a:

The Dhamma Study and Practice Group
309/49 Moo 2
Vibhavadi Rangsit Road
Tung Song Hong, Bangkok
Bangkok 10210, Thailand

The Buddhadasa Foundation
Wat Chalapratana Rangsit
Pak Kred
Nontaburi 11200 Thailand

ACERCA DEL AUTOR

Buddhadasa Bhikkhu (Esclavo de Buda) se ordenó como Bhikkhu a la edad de veinte años. Después de unos cuantos años de estudio en Bangkok, se inspiró a vivir cerca de la naturaleza para investigar el Dhamma del Buda [Buddha-Dhamma]. Así que se estableció en 1932, en Suan Mokkhabalarama (El Bosque del poder de la liberación) cerca de la ciudad donde había nacido. Por ese tiempo, ese era el único Centro Dhammático en la Foresta y uno de los poco lugares dedicados a vipassana (el cultivo mental que guía a “ver claramente” la realidad) en el sur de Tailandia. La palabra de Buddhādāsa Bhikkhu, su trabajo y Suan Mokkh se diseminaron a través de los años, de manera que se describen fácilmente como “uno de los eventos más importantes de la historia del Budismo en Siam”. Aquí, podemos mencionar solamente algunos de los servicios más interesantes que él hubo prestado al Budismo.

Ajahn Buddhādāsa ha trabajado meticulosamente para establecer y explicar los principios esenciales y correctos del Budismo original. Ese trabajo está basado en la búsqueda extensa y considerable de los textos Pali (el Canon y los comentarios), especialmente de los discursos de Buda (sutta-pitaka), seguido por la experiencia y práctica personal de esas enseñanzas. Entonces, él enseñó lo que sea que pudo decir, acerca de lo que realmente extingue a dukkha. Su meta fue producir un grupo completo de referencias para una búsqueda y una práctica en el presente y futuro. Su acercamiento ha sido siempre científico, recto y práctico.

Dedicamos todo el mérito acumulado en el compartir este Dhamma a todos los seres capaces de comprender las Cuatro Nobles Verdades en este mismo tiempo de vida. Para esos que luchan, que puedan alcanzar.

Final del Documento

Anapanasati - Atención en la Respiración - Develando los Secretos de la Vida: Un Manual para Principiantes Serios

http://www.what-buddha-taught.net/Books3/Bhikkhu_Buddhadasa_Anapanasati_Mindfulness_with_Breathing.htm

APÉNDICE EXTRA DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Anguttara Nikaya: Colección de discursos agrupados numéricamente

La cuarta parte del Sutta Pitaka contiene 9,557 suttas cortos organizados en once partes o nipatas de acuerdo al número de tópicos del Dhamma tratados en cada discurso. Cada *nipata*, a su vez, se divide en capítulos o *vaggas*, las cuales contienen diferente número de suttas de muy variado tamaño.

El sistema de referencias utilizado aquí, corresponde a la Edición "World Tipitaka Edition" del Gran Concilio Budista Internacional de los años 1955-1957.

http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_content&task=view&id=122&Itemid=213

Índice de nipatas:

- 1. Ekakanipatapali (15A1) - Libro de los unos**
- 2. Dukanipatapali (15A2) - Libros de los dos**
- 3. Tikanipatapali (15A3) - Libro de los tres**
- 4. Catukkanipatapali (15A4) - Libro de los cuatro**
- 5. Pañcanipatapali (16A5) - Libro de los cinco**
- 6. Chakkanipatapali (16A6) - Libro de los seis**
- 7. Sattakanipatapali (16A7) - Libro de los siete**
- 8. Atthatanipatapali (17A8) - Libro de los ocho**
- 9. Navakanipatapali (17A9) - Libro de los nueve**
- 10. Desakanipatapali (17A10) - Libro de los diez**
- 11. Ekadasakanipatapali (17A11) - Libro de los once**

http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_content&task=view&id=297&Itemid=359

AN 1,11-20 Nivaranappahanavagga - Capítulo sobre el Abandono de los Obstáculos

Introducción: El Buda enumera los factores que producen la lujuria, la malevolencia, la repugnancia, la pereza y el letargo, el remordimiento y la preocupación, y la duda. A continuación, enumera los factores que previenen la aparición de estos estados mentales insanos.



ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición de la lujuria, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su mayor incremento, que la característica de la belleza.”

En alguien que no presta una sistemática atención a este asunto de la belleza, la lujuria, si todavía no apareció, aparece, o, si ya apareció, lleva a incrementarse aún más.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición de la malevolencia, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su mayor incremento, que la característica de la repugnancia.”

En alguien que no presta una sistemática atención a este asunto de la repugnancia, la malevolencia, si todavía no apareció, aparece, o, si ya apareció, lleva a incrementarse aún más.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición de la pereza y el letargo, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su mayor incremento, que el lamento, la somnolencia, la languidez, el exceso de la comida y la torpeza mental.”

En alguien con la torpeza mental, la pereza y el letargo, si todavía no aparecieron, aparecen, o, si ya aparecieron, llevan a incrementarse aún más.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición del remordimiento y preocupación, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su mayor incremento, que la inquietud mental.”

En alguien con la mente turbada, el remordimiento y la preocupación, si todavía no aparecieron, aparecen, o, si ya aparecieron, llevan a incrementarse aún más.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la duda, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su mayor incremento, que la impropia atención.”

En alguien que tiene la atención impropia, la duda, si todavía no apareció, aparece, o, si ya apareció, lleva a incrementarse aún más.

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición de la lujuria, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su abandono, que la característica de la fealdad.”

En alguien que presta una sistemática atención a este asunto de la fealdad, la lujuria, si todavía no apareció, no aparece, o, si ya apareció, es abandonada.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición de la malevolencia, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su abandono, que el corazón liberado mediante el amor benevolente.”

En alguien que presta una sistemática atención al amor benevolente libera su corazón de la malevolencia, si todavía no apareció, o, si ya apareció, la abandona.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición de la pereza y el letargo, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su abandono, que la característica de poner ante todo el esfuerzo, el ejercicio y la procura.”

En alguien que se esfuerza energéticamente, la pereza y el letargo, si todavía no aparecieron, no aparecen, o, si ya aparecieron, son abandonados.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición del remordimiento y preocupación, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su abandono, que la tranquilidad mental.”

En la mente tranquila, el remordimiento y la preocupación, si todavía no aparecieron, no aparecen, o, si ya aparecieron, son abandonados.

“Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la duda, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su abandono, que la sistemática atención.”

En alguien que presta una sistemática atención, la duda, si todavía no apareció, no aparece, o, si ya apareció, es abandonada.

Traducido y editado por **Isidatta** para el Bosque Theravada © 2008

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

Esta traducción está basada en las siguientes fuentes: el texto en pali “Chattha Sangayana” en CD-Rom, versión 3. Texto en inglés: “The Book of the Gradual sayings” Vol. I (los Unos, los Dos, los Tres) Traducido por F.L. Woodward, M.A. Lancaster, Pali Text Society. Págs. 2-4.

Para libre distribución. Esta obra en el Apéndice Extra de la Edición española [**AN 1,11-20 Nivaranappahanavagga - Capítulo sobre el Abandono de los Obstáculos**] se puede volver a publicar, formatear, imprimir y redistribuir por medio de cualquier soporte, siempre y cuando **no sea** para los fines lucrativos. Es el deseo del autor, sin embargo, que dicha publicación y distribución sean accesibles a todo público sin restricciones algunas, como también toda traducción u otra obra derivada **sea señalada como tal.**

ANAPANASATI – por Buddhadasa Bhikkhu

Espacio para las anotaciones del lector: